Maitreya Magazine

nummer 1 jaargang 9

TIBETAANS BOEDDHISME

Een leider herboren

Leven en beoefeningen van Serkong Rinpochee

Karma

Een westerse benadering van de Tibetaans boeddhistische psychologie

Maitreya Instituut

MAITREYA MAGAZINE
Nummer 1/Jaargang 9
Maart 1987

VERSCHIJNING
Tenminste 1x per kalenderkwartaal

UITGAVE
Stichting Maitreya Instituut
Raadhuisdijk 9
6627 AC Maasbommel
Telefoon: 08876-2188

REDAKTIE EN VERTAAL-TEAM
Gelong Thubten Tsépel
Gelong Thubten Lodreu
Marian van der Horst-Lem
Margot Kool-Stumpel
Paula de Wijs-Koolkin

EIND- EN FOTOREDAKTIE
Jan-Paul Kool

VORMGEVING
Jan-Paul Kool

ILLUSTRATIES
Nicolaas van Beek
Kathy Cole
Karma Meunlam
Thon Memelink

DRUK
Offsetdrukkerij Refo
Gildenstraat 1a
3861 RG Nijkerk

COPYRIGHT
Stichting Maitreya Instituut 1986c.
Alle rechten voorbehouden.

WELKOM
Kunstuitingen over boeddhistische onderwerpen, gedichten, tekeningen, foto's e.d. in zwart-wit.

ABONNEMENTEN
Schriftelijk of telefonisch opgeven.
Alleen per kalenderjaar of deel ervan.
Het abonnement gaat in na ontvangst van uw betaling en loopt automatisch door tenzij voor 30 november schriftelijk wordt opgezegd.
De prijs is inclusief tussentijdse nieuwsbrieven *f* 25,— per jaar.
Losse nummers *f* 6,50 plus portokosten.

BETALINGEN
Van abonnementen, kursusgelden, donaties en rekeningen: Postgironr.: 4305057 t.n.v. Stichting Maitreya Instituut te Maasbommel.
Bank: N.M.B. Beneden-Leeuwen, rek.nr.: 65.85.11.548.

ADRESWIJZIGINGEN
Gaarne één maand voor het verschijnen van dit magazine schriftelijk opgeven.

VORIGE NUMMERS
Bijna alle vorige nummers zijn nog uit voorraad leverbaar.

BESTELLINGEN
Boeken en andere Dharma-artikelen uit onze winkel en groothandel kunnen zowel schriftelijk als telefonisch worden besteld.

TELEFOON 08876-2188
Het kantoor van het Instituut is telefonisch bereikbaar tijdens kantooruren. Op andere tijden of als we niet bereikbaar zijn kunt u een boodschap inspreken in ons antwoordapparaat.

BESTUUR
STICHTING MAITREYA INSTITUUT

Voorzitter
Paula de Wijs-Koolkin
a.b. De Zwaan
Ouderkerkerdijk
1096 CS Amsterdam

Secretaris
Margot Kool-Stumpel
Raadhuisdijk 9
6627 AC Maasbommel

Penningmeester
Jan-Paul Kool
Raadhuisdijk 9
6627 AC Maasbommel

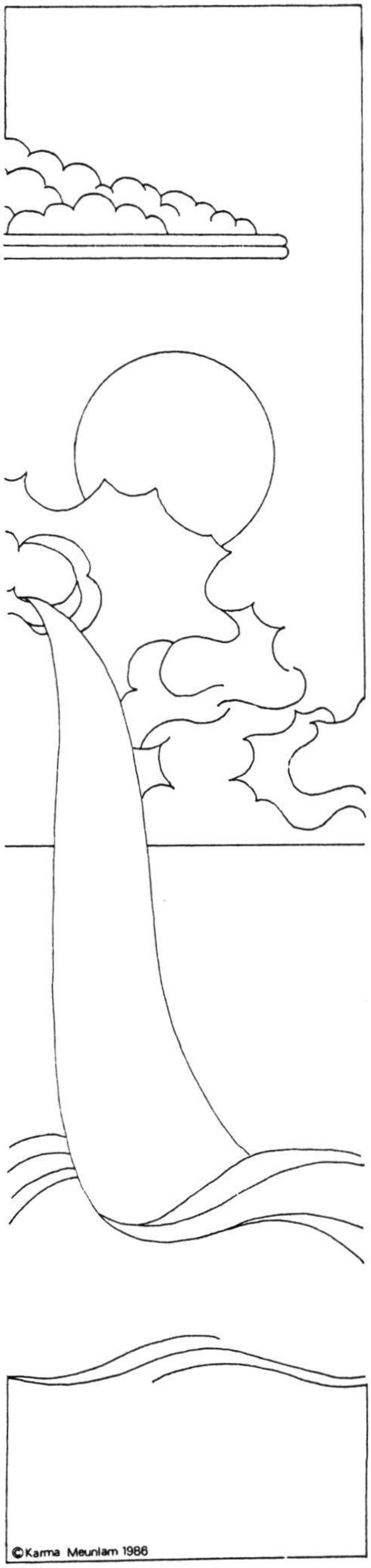
DOELSTELLING
De stichting stelt zich tot doel:
Het bevorderen van de interesse en studie, het beoefenen en uitbreiden van het boeddhisme, v.n.m.l. in de vorm waarin het in TIBET heeft bestaan en te komen tot een vruchtbare integratie van Oosterse en Westerse filosofiëen in Nederland.

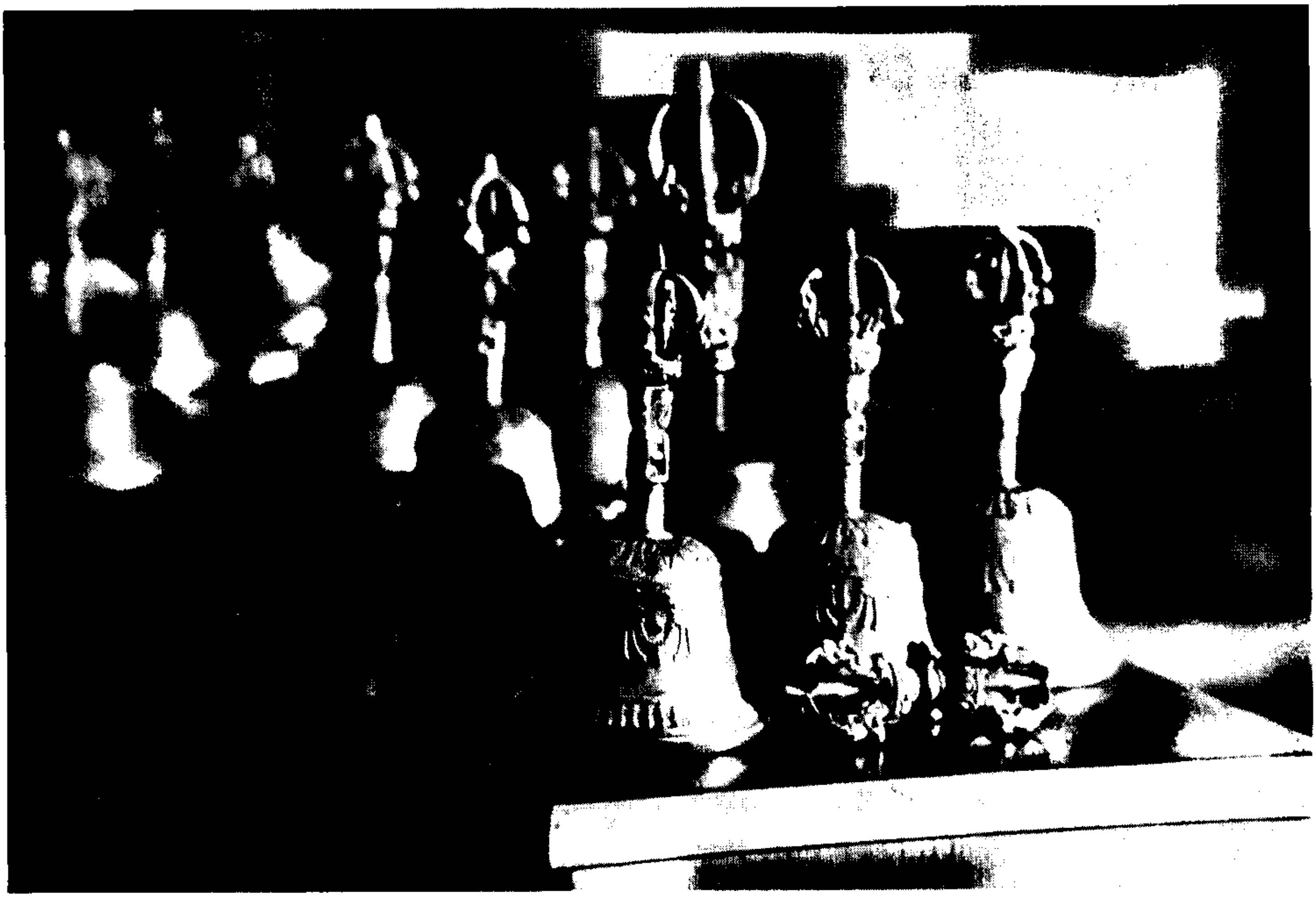
DONATEURS
Indien u zich kunt vinden in onze doelstelling en wilt helpen, kunt u donateur worden voor minimaal *f* 100,— per jaar of *f* 10,— per maand. De gelden worden gebruikt voor: publikaties, organisatie van kursussen, aanschaf van noodzakelijke inventaris, begrotingstekorten e.d. Donaties kunnen aftrekbaar zijn voor de I.B. (vraag inlichtingen). Ook legaten zijn welkom.

DONATEURS GESHE AKTIE
Voor het verblijf en onderhoud en voor de komst van Geshe Konchog Lhundup en zijn vertaler naar Nederland is een apart fonds gesticht. Deelnemers aan deze aktie storten een maandelijks bedrag van minimaal *f* 10,— voor de periode van ten minste 1 jaar, of doen een éénmalige bijdrage op onze postof bankrekening met vermelding van: Geshe aktie. De verantwoording van de penningmeester van de stichting wordt gekontroleerd door de Kas Kontrole Kommissie bestaande uit drie donateurs. De donateurs worden regelmatig op de hoogte gehouden van de aktie en ontvangen een jaarlijks verslag.

LEENFONDS
Deelnemers aan het leenfonds kunnen bedragen vanaf *f* 2500,— storten op rekeningnr.: 86.13.56.138 van de N.M.B.-Bank te Beneden Leeuwen, t.n.v. Stichting Maitreya Instituut. Deelnemers ontvangen geen rente maar een certificaat voor het bedrag van de lening en de garantie dat het geld binnen vijf dagen na het ontvangen van uw opdracht retour wordt gestort op een door u aangegeven rekening.

VOORPLAAT
Foto: Jan-Paul Kool





Leidraad

In dit Magazine, openen we ditmaal met een artikel uit Mail on Sunday over de wedergeboorte van een leider. In dit artikel een meer uitgebreid verslag van de wedergeboorte en herkenning van Lama Yeshe als Eusel Rinpochee.

Tijdens het bezoek van Lama Zopa Rinpochee, het Spirituele Hoofd van de F.P.M.T. en ook van het Maitreya Instituut, gaf hij ons het advies om met het Maitreya Centrum te verhuizen naar een groter en beter bereikbare behuizing, gelegen in de richting van Amsterdam. Tot nu toe hebben wij verschillende mensen gepolst om te zien hoe het vertrek uit onze huidige verblijfplaats en de ideeën over een toekomstige plaats liggen. Er blijkt nu al een groep van ongeveer twintig personen te zijn die in het Maitreya Instituut willen komen wonen en die ook bereid zijn mee te werken aan de verdere opbouw en het funktioneren van de stichting.

Indien er onder u mensen zijn die denken binnen een vergroot centrum in een boeddhistische gemeenschap te willen wonen, hetzij als groep, hetzij afzonderlijk in aparte woonruimtes, dan kunt u hierover kontakt opnemen met ons kantoor. Wij hopen dat een en ander binnen één à anderhalf jaar zijn beslag zal kunnen krijgen.

Mocht u bijvoorbeeld in de provincie Utrecht of omgeving een geschikt projekt weten waar een dergelijk nieuw centrum zou kunnen worden gevestigd, laat u ons dat dan even weten.

Verder het eerste deel van een bijzonder inspirerend artikel van Dr. Alex Berzin over het leven en beoefeningen van de Eerwaarde Serkong Rinpochee en een artikel over Karma van Geshela.

In 'Een westerse benadering van de Tibetaans boeddhistische psychologie' van Leo Matos treft u een boeiende verhandeling van de effectieve psychologische methoden van de Boeddha. Voor het gebruik van dit artikel danken wij de Council of Religious and Cultural Affairs of H.H. the Dalai Lama.

Verder verdient ons programma uw aandacht en aanmelding, speciaal het bezoek van het hoofd van de Gelukpa Orde van het Tibetaans boeddhisme aan ons land en geven we een overzicht van alle boeken die u kunt bestellen.

De redaktie

De wedergeboorte van een leider

Vanaf het moment van zijn geboorte in februari 1985, vermoedden sommigen dat Eusel Hita Torres geen gewoon kind was. Dat vermoeden is nu bevestigd geworden, want in maart van dit jaar wordt Eusel geïnstalleerd als eerste in Europa geboren lama, de reïncarnatie van Lama Thubten Yeshe, die in 1984 overleden was, na het Tibetaans boeddhisme naar het westen gebracht te hebben.

Eusel Hita Torres, twee jaar oud, gaat gekleed in Tibetaans boeddhistische gewaden en woont in een rustieke stenen hut op een afgelegen berghelling tussen de met sneeuw bedekte pieken van de Sierra Nevada in Zuid-Spanje. Als je hem ziet met zijn bolle wangen en blonde haren, die al kortgeschoren zijn, kun je je moeilijk indenken dat dit stevig gebouwde jongetje voorbestemd is om een van de meest ongewone spirituele leiders van zijn tijd te worden. Want Eusel Hita Torres, geboren uit eenvoudige Spaanse ouders is officieel door de Dalai Lama erkend als de reïncarnatie van Lama Thubten Yeshe, die in maart 1984 in Los Angelas overleden was.

Volgens de Tibetaans boeddhistische filosofie is wedergeboorte onvermijdelijk. Maar slechts degenen die zich door middel van meditatie buitengewoon ontwikkeld hebben, hebben hun doodsproces onder kontrole en kunnen precies die wedergeboorte krijgen die zij wensen, alleen met het doel om hun werk voort te zetten en anderen te helpen. Lama Yeshe was zo iemand, wordt gezegd.

"De eerste keer dat ze mij vertelden dat mijn zoon de gereïncarneerde Lama Yeshe was, was ik helemaal overdonderd. Hoewel ik een enorm respekt heb voor de Dalai Lama, dacht ik dat er ergens een fout moest zijn gemaakt. Maar nu heb ik geen twijfels meer", zegt Maria Torres Crespo, Eusels 33 jaar oude moeder, die nog vier andere kinderen heeft, allemaal onder de acht jaar. Eusels vader, Paco, 37 jaar oud, is een kalme man die zich op de achtergrond houdt en maar weinig Engels spreekt. Hij voegt er aan toe: "Alle aandacht die de mensen ineens voor ons hebben, is overweldigend. Maar ik ben er ook volledig van overtuigd, dat Eusel degene is die men zegt dat hij is."

In Maria en Paco's leven heeft zich al een dramatische verandering voorgedaan sind Eusels identiteit acht maanden geleden in India werd onthuld. Niet alleen hebben ze te maken gekregen met horden journalisten en TV ploegen die naar hun woonplaats komen, het dorpje Bubion, met zijn wit gekalkte huizen, nieuwsgierig om met eigen ogen het fenomeen van de allereerste Europese lama te zien. Maar ze zijn zich ook aan het voorbereiden om met het hele gezin voor onbepaalde tijd naar het Kopan klooster in Nepal te gaan, om Eusel terug te brengen naar zijn plaats van origine.

"Ze zeggen dat hij een stevige basis in het boeddhisme nodig heeft. Niet dat hij moet leren - hij hoeft alleen maar geholpen te worden het zich te herinneren. We zijn bereid datgene te doen, wat men denkt dat het beste is," zegt Maria.

De buitengewone geschiedenis van Eusel begint met Lama Thubten Yeshe, een opmerkelijk man, die samen met de Dalai Lama Tibet ontvluchtte, na de Chinese invasie in 1959. Vrijwel in zijn eentje droeg hij de verantwoordelijkheid voor de verspreiding van het Tibetaans boeddhisme in het westen. Over de hele wereld richtte hij centra en kloosters op. Hij was een grote, gelukkige man, die vaak aanstekelijk in lachen uitbarstte, maar was tegelijkertijd erg nederig. Soms schokte hij zijn tijdgenoten door de onorthodoxe methoden die hij toepaste. Geruchten doen de ronde dat hij eens in Hong Kong zijn monnikspij voor lekenkleren verwisselde om een nachtclub te bezoeken, om daardoor beter de werking van de westerse geest te leren begrijpen. Ook had hij een speelgoedvliegtuigje op zijn altaar staan, aangezien vliegtuigen het heilige middel waren waarmee hij zijn leerlingen kon bereiken. Vanaf het begin had hij duidelijk de bedoeling om een brug te slaan tussen twee kulturen.

Maria en Paco hadden hem ontmoet tijdens een meditatiekursus op Ibiza in 1977. Hij maakte zo'n sterke indruk op hen, dat hun hele leven veranderde. "Ik was niet speciaal geïnteresseerd in het boeddhisme, maar ik voelde me aangetrokken tot de mensen die het beoefenden, zoveel rust en vrede straalde van hen uit," zegt Maria, die op een kloosterschool heeft gezeten. Paco, die uit een heel arme familie komt, ging op zijn negende al van school. "Ik was al eerder in aanraking gekomen met Tibetaanse leraren, maar ze hadden me nooit zoveel gedaan. Toen ontmoette ik Lama Yeshe. Nooit tevoren in mijn leven had ik zo'n mens gezien. Humor, wijsheid en liefde straalden gewoon van hem af. Ik weet niet wat er gebeurde, maar hij raakte me diep van binnen," zegt hij.

Toen Lama hen voorstelde om een retraitecentrum te openen op het vasteland van Spanje, voor alle spirituele tradities, zeiden ze ja. "Ik kon me geen betere manier indenken om mijn leven door te brengen," zegt Maria eenvoudigweg. "Terwijl Paco het centrum maakte, maakte ik de kinderen." Het was de Dalai Lama persoonlijk die het centrum zijn naam gaf: 'Eusel Ling', oftewel 'Plaats van het Heldere Licht'.

Toen Lama Yeshe overleed aan een hartaanval, was hij pas 49. Maria en Paco rouwden, net als duizenden anderen die hij had geraakt. Tweeënzeventig dagen later raakte Maria zwanger, hoewel ze voorbehoedsmiddelen had gebruikt. "Ik vond het ontzettend, mijn andere kinderen waren allemaal onder de vijf jaar en de jongste was pas vijf maanden oud. Paco had geprobeerd me ertoe te bewegen om een spiraaltje te laten plaatsen, maar daar moest ik niets van weten. Om hem wat te kalmeren zei ik voor de grap: "Misschien heeft Lama een moeder nodig." En toen bleek dat ik zwanger was, grapte hij terug: "Misschien is het Lama wel." Het was niet grappig, maar om mezelf te verzoenen met de gedachte dat er weer een kind op komst was, fantaseerde ik dat het Lama was. Dat gaf me weer goede moed."

Eusel werd geboren tijdens een zwaar onweer in het provinciaal ziekenhuis van Granada op 12 februari 1985. Vanaf het eerste begin begon Maria te vermoeden dat haar zoon geen normaal kind was. "De geboorte ging ongelooflijk snel en zonder pijn. In vijf minuten was het gebeurd, met maar een enkele wee. Eusel verscheen met zijn ogen wijd open alsof hij keek, alsof hij alles kontroleerde. Er hing een heel speciale sfeer in de bevalkamer. Iedereen kon het voelen. Kort daarna kwam Paco binnen en zei meteen dat we hem Eusel moesten noemen, omdat zijn gezicht vol licht was."

"Als baby was hij buitengwoon rustig en onafhankelijk. Vanaf het eerste begin sliep hij de hele nacht door en hij verstoorde de gang van zaken in het huishouden nooit. Heel vaak stond ik in de keuken met de andere kinderen en herinnerde ik me opeens dat ik Eusel niet gevoed had. Dan vloog ik naar boven en dan lag hij daar, helemaal wakker, te kijken en te wachten," zegt ze.

Ook toen hij ouder werd bleef hij opvallend verschillen van zijn oudere broertjes en zusjes. Maria en Paco zeggen dat hij een vastbeslotenheid en een koncentratievermogen heeft, die zijn leeftijd ver vooruit zijn. Kinderpsychologen in Amerika die hem hebben onderzocht bevestigen dat hij zijn leeftijd ver vooruit is. "Hij heeft het vermogen om zijn ideeën door te zetten dat geen van onze kinderen had. Toen hij één was presteerde hij het een uur lang onafgebroken naar de video te kijken. Het was weliswaar een video van de Dalai Lama, maar dat maakt het des te opmerkelijker. Als het een dierenfilm of een tekenfilm was geweest, was het verklaarbaarder geweest."

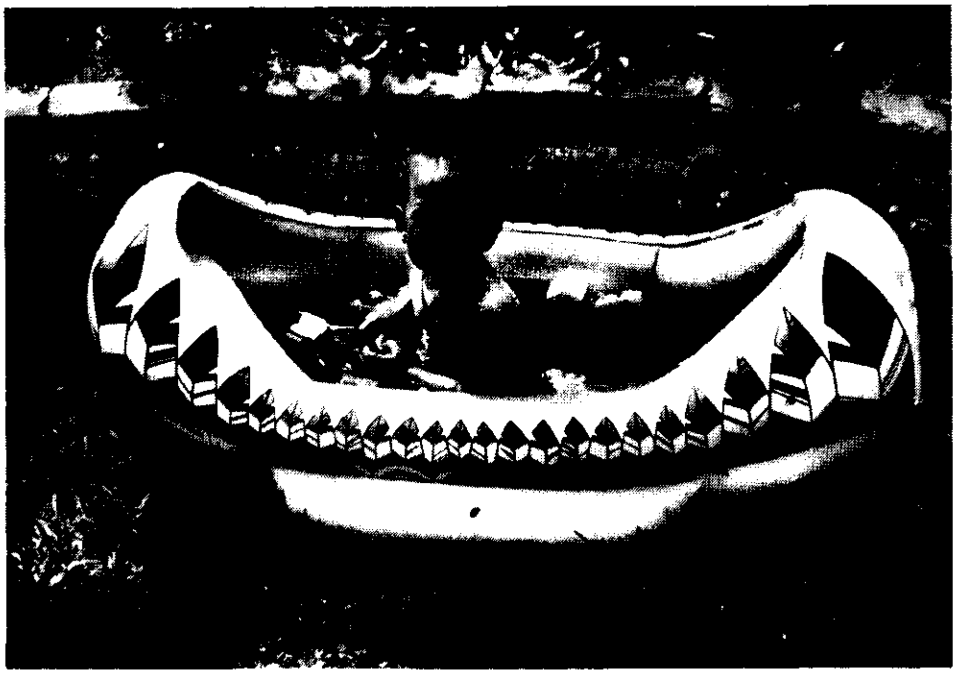
Maria en Paco zeggen ook dat ze dingen hebben meegemaakt die hen ervan overtuigd hebben dat Eusel inderdaad Lama Yeshe is. "Hij heeft dezelfde gewoonte om een hele tijd lang over zijn hoofd te wrijven als Lama Yeshe had. Hij zuigt het sap van vruchten op en gooit het vruchtvlees weg, net als Lama. Hij clownt net als Lama. Zijn energie is ook hetzelfde, heel positief en rechtdoorzee." Wat Maria en Paco echter het meest in hun overtuiging sterkt is zijn gedrag ten overstaan van Tibetaanse lama's. "Hij is er dol op om in hun buurt te zijn. Eusel werd vorig jaar in Amerika voorgesteld aan een van zijn voormalige leraren, Geshe Zopa, voor wie Lama Yeshe een ontzettend respekt heeft gehad. Zonder dat iemand hem had verteld wat hij moest doen maakte Eusel meerdere buigingen voor hem. Hij bracht zijn kleine handjes naar zijn hoofd, wierp zich op de grond, stond op en begon weer overnieuw. Zelfs de andere aanwezige lama's stonden paf. Hij gedroeg zich op soortgelijke wijze bij een stoepa van een van zijn andere leraren, in India. Hij dribbelde in de juiste richting, met de klok mee, om de stoepa, terwijl hij af en toe stopte om buigingen te maken. En toen hij in India aan de Dalai Lama werd voorgesteld, veertien maanden oud, pakte hij spontaan een bloem van een tafel en gaf die aan hem. Dit soort gedrag kan je moeilijk als toevallig afdoen," zeggen ze.

Er is ook een officiële, meer formele, bewijsvoering geleverd. Lama Zopa Rinpochee, Lama's naaste leerling en vriend, zegt dat hij Eusels gezicht tijdens meditaties en dromen heeft gezien, lang voordat hij hem de eerste keer ontmoette. Toen hij Maria en Paco's centrum bezocht, herkende hij het gezicht van de rondkruipende zeven maanden oude Eusel onmiddellijk. Hij ondervroeg de ouders over de omstandigheden rond de bevruchting en de geboorte en vroeg ze wat Lama's laatste woorden tot hen waren geweest. Gelukkig hadden Maria en Paco een video van die laatste ontmoeting gemaakt. "We zetten hem op voor Lama Zopa en hoorden Lama Yeshe

zeggen: "Ik weet hoe hard jullie voor dit centrum gewerkt hebben. Ook al ga ik dood, ik zal jullie nooit vergeten. Dit is zo'n mooie plek, het doet me denken aan de Himalaya's. Ik zou hier best een aantal jaren willen doorbrengen. We hebben een hoop karmische dingen gemeen. We hebben een hoop karma samen uit te werken." Op dat moment drong de betekenis van zijn woorden niet tot ons door. Lama Zopa zei alleen maar dat Eusel een speciaal kind was en dat we goed voor hem moesten zorgen," zegt Maria.

Lama Zopa presenteerde een lijst met tien kandidaten aan de Dalai Lama. Er stonden drie Tibetaanse kinderen uit Nepal op, twee uit Tibet, uit de buurt waar Lama Yeshe's familie leeft, en een paar westerse kinderen. De Dalai Lama antwoordde dat een van de kinderen op de lijst beslist Lama Yeshe was. Het vergde nog twee maanden verdere meditatie voordat zijn definitieve antwoord terugkwam: het was Eusel. Toen liet Lama Zopa Maria en Eusel naar India komen voor verdere tests.

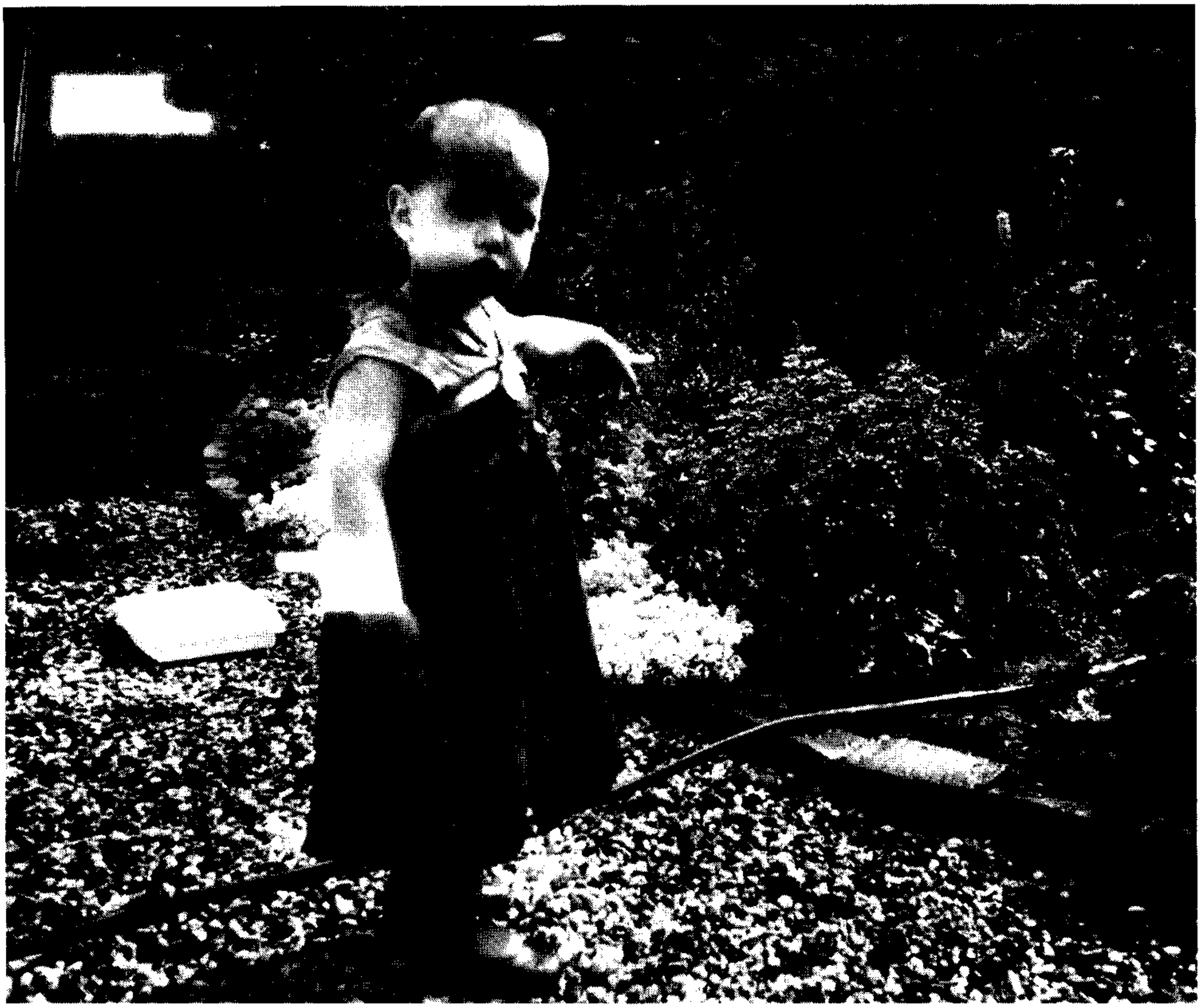
Helemaal volgens de Tibetaanse traditie liet Lama Zopa aan Eusel een aantal dingen zien die aan Lama Yeshe hadden toebehoord. "Hij legde de mala die hij tijdens zijn laatste retraite had gebruikt, een nogal gewone mala, temidden van verscheidene andere, de meeste gemaakt van glanzende kralen en kristal, die een klein kind normaal het meest zouden aantrekken. Hij zei tegen Eusel: "Geef me je mala uit je vorige leven." Eusel aarzelde een minuut lang en gaf hem toen met grote zekerheid de juiste mala. Hij presteeerde hetzelfde met Lama's bel, die bel die hij bij zijn meditaties gebruikt had. "Ik had nooit gedacht dat Eusel het twee keer achter elkaar zou klaarspelen," herinnert Maria zich, "maar tot mijn verbazing deed hij het. Hij opende Lama Zopa's vinger en gaf hem de juiste bel."



Dit was voor Lama Zopa het definitieve bewijs. "Hij liet een aantal van Lama Yeshe's leerlingen komen, deed Eusel zijn eigen oranje hemd aan, plaatste hem op de troon en zei: "Dit is Lama!" Vervolgens maakte hij drie buigingen voor hem. Ik zat als verstomd. Tijdens alles wat er aan vooraf was gegaan had niemand me nog verteld wie mijn zoon was. Maar Eusel, die gejetlagged en helemaal uitgeput op het kussen had gelegen, zat nu kaarsrecht overeind, klaarwakker. Hij pakte de vajra en bel van de tafel voor hem, in de goede handen, schudde ze net als Lama zou hebben gedaan en zette ze weer neer. Hij deed dit zeven keer achtereen en barstte toen in lachen uit. Ik denk dat niemand van ons wist hoe hij het had.

Vanaf dat moment begonnen Maria, Paco en vele vroegere leerlingen te accepteren dat Eusel Hita Torres de reïncarnatie van Lama Yeshe was. "Aanvankelijk was het moeilijk om de gevoelens die ik had voor mijn zoon in overeenstemming te brengen met de gevoelens die ik voor mijn leraar had," geeft Maria toe."Ik wist niet zeker hoe ik met hem om moest gaan, en weet dat trouwens nog niet. Soms is hij stout en moet ik kwaad op hem zijn. Maar het is me opgevallen dat hij zijn gedrag afstemt op hoe anderen hem behandelen. Als ze hem zien als Lama, gedraagt hij zich als Lama. Als ze hem zien als een klein kind, dan wordt hij dat. Hij is erg gevoelig. Als een spons zuigt hij de atmosfeer op waarin hij verkeert. Maar Eusel is ook erg jong om al herkend te zijn. Normaal wachten de Tibetanen tot het kind vier of vijf jaar oud is, voor ze bekend maken dat het een gereïncarneerde lama is, want dan kunnen ze beter tegen alle aandacht."

Eusel is al een beroemdheid. Behalve dat hij veel belangstelling krijgt van de media, heeft hij al veel rondgereisd door Amerika, Europa en India, op uitnodi-



ging van Lama Yeshe's studenten, die allemaal graag hun eerbied willen betuigen. Dit jaar staat een reis naar Australië op het programma. En op 12 maart wordt hij officiëel geïnstalleerd in het Kopan klooster in Nepal.

Je vraagt je af wat voor kans dit kleine kind heeft om iets anders te worden dan Lama Yeshe? De vaak gebruikte stelling "Geef me een kind tot hij zeven is en hij is van mij voor de rest van zijn leven" lijkt hier bijzonder toepasselijk. Maar Maria wijst alle aantijgingen af. "Een hoop mensen vragen mij daarover, ook mijn moeder. Maar ik geloof dat Eusel Lama Yeshe is en ik geloof niet dat wij hem meer konditioneren dan andere ouders hun kinderen konditioneren. Persoonlijk geloof ik niet dat je iemand tot iets kan maken wat hij niet is. Als het er niet in zit, kun je het er ook niet uithalen. Wij zouden dit niet met een van onze andere kinderen gedaan kunnen hebben. En de Dalai Lama heeft gezegd dat het echte bewijs van Eusels identiteit zal komen als hij gaat spreken. Dan zal hij ons zelf vertellen wie hij in werkelijkheid is."

In afwachting daarvan zijn zij bereid naar Nepal te verhuizen, zodat Eusel in Lama Zopa's nabijheid kan zijn, zijn thuishaven, het Kopan klooster net buiten Kathmandu. Maar volgens Maria kan en zal Eusels training niet dezelfde zijn als erkende lama's traditioneel krijgen. Om te beginnen zal hij niet van zijn familie gescheiden worden zolang hij die nodig heeft. "Dat wil ik niet. Wij willen bij Eusel zijn. Nu ik de kans heb gekregen om Eusels moeder te zijn, wil ik me dat niet meteen af laten nemen," zegt ze lachend. "Trouwens, ik weet zeker dat Lama Zopa nooit iets zou doen wat ons verdrietig zou maken."

Ze doet wijselijk geen voorspellingen over later. "Ik leef nu, maar ik heb er vertrouwen in dat alles goed zal blijven gaan. Sinds Eusel geboren is zijn onze levens steeds gelukkiger geworden. We moeten afwachten wat er gaat gebeuren. Ik verwacht dat Eusel de helft van de tijd in het oosten zal zijn, en de helft van de tijd in het westen. Hij is tenslotten een kruising van oost en west. Naast het boeddhisme zal hij ook geschoold worden in het christendom, en een Amerikaanse leerling heeft al een bankrekening geopend voor zijn opleiding in Harvard. Als het boeddhisme iets moet betekenen in het westen, dan moeten we de esssentie er uit halen en onze kultuur er om heen bouwen. Dat was Lama Yeshe's visie. En dat is misschien wat Eusel zal bewerkstelligen."

Uit: Mail on sunday. London 1-2-87.

Vertaald door Gelong Thubten Lodreu

Leven en beoefeningen van eerwaarde Serkong Rinpochee

DOOR: DR. ALEX BERZIN

Dit artikel is samengesteld uit twee lezingen die Alex Berzin heeft gehouden, op verzoek van verschillende westerse studenten van de grote Meester Tsenshap Serkong Rinpochee, ter gelegenheid van de installatie van een stoepa voor de in 1984 overleden Meester, in zijn huis in Dharamsala, India.

Het is een inspirerende biografie van deze Meester Debat Partner van Z.H. de Dalai Lama, die tweemaal Nederland bezocht om les te geven aan studenten van het Maitreya Instituut.

De geboorte, het leven en het sterven van Serkong Rinpochee waren heel bijzonder. Hij werd geboren op 27 juli 1914 in Lokha in Zuid-Tibet. Zijn vader, Serkong Dorje Chang, de incarnatie van de grote vertaler Marpa, behoorde tot de Ganden Jangtse Klooster Universiteit en was een van de grootste lama's van de vorig eeuw. Hij bereikte een niveau van beoefening waarop hij beoefeningen kon doen met een partner. Maar hij was monnik en de 13e Dalai Lama was hierover heel strikt in die tijd. Hij vroeg Serkong Dorje Chang hem een bewijs te leveren dat hij werkelijk dit hoge niveau bereikt had, zodat hij deze beoefeningen kon doen. Serkong Dorje Chang nam hierop de hoorns van verschillende dieren zoals van een yak, knoopte deze samen als bewijs van de beheersing van de vier elementen en presenteerde dit aan de 13e Dalai Lama. Hij kreeg toestemming beoefening met een wijsheidspartner te doen terwijl hij zijn positie aan het klooster behield, hetgeen hoogst ongebruikelijk is. Normaal gesproken dient iemand die een vrouw neemt het klooster te verlaten. Serkong Rinpochee heeft hierover gezegd: "Oh ja,, die in elkaar geknoopte hoorns hadden we bij ons thuis". Voor hem was dit helemaal niet vreemd.

Serkong Dorje Chang heeft eigenlijk drie vrouwen gehad en drie zonen. De eerste zoon heette ook Serkong Rinpochee en was eigenlijk de voorganger van onze Serkong Rinpochee. Hij leefde maar heel kort en stierf op jeugdige leeftijd. De tweede zoon, die ook Serkong Rinpochee werd genoemd, werd een lama in het Drepung klooster in Tibet. Hij stierf in 1959, net voordat Zijne Heiligheid naar India kwam. Onze Serkong Rinpochee was de derde zoon en tevens de incarnatie van de gestorven eerste zoon. Zijn moeder was de incarnatie van Dagmema, de vrouw van Marpa. In de biografie van Marpa vinden we ook een beschrijving van het leven van Dharma Doday, de oudste zoon van Marpa, waarvan Serkong Rinpochee een incarnatie was.

Dharma Doday had alle verschillende overleveringslijnen ontvangen van Marpa, speciaal de 'Zes Yoga's van Naropa'. Een onderdeel hiervan gaat over bewustzijnsverhuizing in een vers lijk. Dharma Doday stierf op jeugdige leeftijd, hij gaf zijn leven voor de Dharma. Er is dus een traditie waarin de vroegere incarnatie van Serkong Rinpochee zijn leven gaf voor het behouden van de Dharma. Hij stierf bij een val van zijn paard, waarbij hij met een voet in de stijgbeugel bleef hangen en zijn schedel brak. Hij werd zwaargewond en stervend teruggebracht naar Marpa. In die situatie verhuisde hij zijn bewustzijn in een duif die naar India vloog. Daar verhuisde hij zijn bewustzijn in het lichaam van een zojuist overleden brahmaanse jongen. Die brahmaanse jongen groeide op tot een groot leraar in India. Er zijn mensen die beweren dat Ra Lotsawa iets te maken had met de dood van Dharma Doday. Persoonlijk ben ik hierover nooit iets tegegekomen in de Tibetaanse tekst van de biografie van Marpa. In ieder geval, als hij erbij betrokken was, is het erg interessant te weten dat Kyabje Ling Rinpochee, die de incarnatie was van Ra Lotsawa, een van de voornaamste leraren was van Serkong Rinpochee. Er was in ieder geval een sterke connectie tussen Ra Lotsawa en de zoon van Marpa.

Serkong Rinpochee werd vaak "Serkong Tukse" genoemd. Rinpochee Tukse is een speciaal type incarnatie. Niet alleen was Serkong Rinpochee de Toelkoe, de werkelijke incarnatie van Dharma Doday, de zoon van Marpa, de fysieke zoon van zijn ouders, maar tevens een Tukse. Dat betekent zoveel als een emantie van de bewustzijnsstroom van zijn vader. Hij werd op een speciale wijze

verwekt en geboren om de verschillende overleveringslijnen van zijn vader verder te brengen. Hij kreeg alle lijnen en initiaties van zijn vader en werd later een Meester in alle vier de tradities van het Tibetaans boeddhisme net zoals zijn vader. Speciaal de overleveringslijn van Kalachakra, waarvoor Serkong Dorje Chang beroemd was, werd overgedragen op Serkong Rinpochee. Ook die van boeddhavormen als de 'Mahachakra vorm van Vajrapani', het mahaannutarayoga aspect met consort en verschillende boeddhavormen eromheen. Dit was één van de zes belangrijkste tantrische beoefeningen van Je Tsong Khapa. Deze beoefende voornamelijk de Solitaire Yamantaka, de 13 boeddhavormen Yamantaka, de Akshobhya vorm van Guhyasamaya, de Luipa Heruka, Kalachakra en Vajrapani Mahachakra.

Serkong Dorje Chang heeft er de hand in gehad dat de beoefeningen van Vajrapani werden voortgezet in het Ganden Jangtse klooster. Hij liet een afdeling van het klooster regelmatig de rituelen doen van deze Vajrapani en maakte hen er verantwoordelijk voor. Zijn vader droeg ook zijn nauwe relaties met het Ganden orakel en Hayagriva over op Serkong Rinpochee. De Ganden- en Nechung staatsorakels zijn eigenlijk ministers van een van de vijf koningen, die emanties zijn van de vijf Dhyani Boeddha's. Zij werden door Guru Rinpochee en de koning onderworpen en functioneren als orakel en beschermer van de staat Tibet.

Er bestaan veel verhalen over de vader en moeder van Serkong Rinpochee. Zijn vader bezocht bijvoorbeeld Shambala, het land dat in verband staat met Kalachakra. Rinpochee bevestigde dit door te zeggen dat zijn vader fruit en bloemen meebracht uit Shambala, dat bij hen thuis werd bewaard. Ook wist zijn vader heel wat geesten te bedwingen. Zo hadden ze thuis een heel speciale schedelkom die Serkong Dorje Chang eens had verkregen van een groep vrouwelijke demonen die hij had onderworpen. Serkong Rinpochee zei altijd dat je niet heel ver in het verleden hoefde te kijken naar mensen als Milarepa om voorbeelden te vinden van Meesters met buitengewone fysieke kracht en buiten zintuigelijke waarneming (Eng.: E.S.P.) en dergelijke. Hij zei dat zijn vader veel van deze kwaliteiten bezat. Serkong Dorje Chang stierf toen Serkong Rinpochee nog maar vier jaar oud was. De herinneringen die Rinpochee had van zijn vader en de lessen die hij van hem ontving zijn opmerkelijk. Tijdens een initiatie die Serkong Rinpochee hier in Dharamsala gaf aan een groep westerlingen van Yanchenma, de Witte Sarasvati, consort van Manjushri, zei hij: "Hoe ouder ik word hoe helderder mijn geest wordt." Hij deed bepaalde oefeningen met de Witte Manjushri en Witte Sarasvati vanaf zijn prilste jeugd en merkte wel eens op: "Ik heb alles onthouden wat ik geleerd sinds ik een kleine jongen was". Dit is iets wat ik kan bevestigen uit eigen ervaring toen ik met hem reisde en voor hem vertaalde. Soms vroeg ik hem de betekenis van een woord wat ik niet begreep en als ik hem dat woord al eens eerder had gevraagd antwoordde hij: "Ik heb je dat woord vijf jaar geleden al eens uitgelegd, herinner je je dat niet? Ik wel." Hij schold me uit als ik hem tweemaal hetzelfde vroeg en bezat een werkelijk ongekend geheugen.

De incarnatie van zijn vader werd opnieuw Serkong Dorje Chang genoemd. Ook hij was een grote lama die samen met Serkong Rinpochee ontsnapte uit Tibet. Hij leefde in Nepal in Kathmandu, in een klooster bij de Swayambu stoepa tot hij in 1979 overleed. Hij was iemand die meestal in retraite leefde en bekend stond om zijn bijzondere krachten, kennis en kundigheid.

Rinpochee zelf werd al heel jong Getsul (novice monnik) en nam deze geloftes van de voormalige Panchen Lama. Toen hij ouder werd nam hij de volledige monnikswijding van Z.H. de dertiende Dalai Lama. Hij leefde in hetzelfde klooster als zijn vader, waar hij veertien jaar studeerde. Hij ontving de Geshe Lharampa graad, de hoogste vorm van Geshe, in zijn drieëntwintigste levensjaar. Daarna ging hij naar het Gyü-May, de tantrische kloosteruniversiteit van het lagere deel van Tibet, waar hij negen jaar studeerde. Na zijn examens te hebben afgelegd verkreeg hij de positie van Gegu, Meester van Discipline. Vervolgens werd hij in 1949 benoemd als "Tsenshap", "Meester van Debatpartners" van Z.H. de Dalai Lama. Hij was toen vierendertig jaar oud. Zijne Heiligheid heeft zeven "Tsenshaps", één uit elke afdeling van de drie voornaamste kloosteruniversiteiten van Ganden, Drepung en Sera. Zij waren de belangrijkste Meesters van Debat op het gebied van de Soetra's en deze geleerdste mensen van hun kloosters werden uitgekozen om Z.H. te helpen bij zijn studies. Dus naast alles waarvoor Rinpochee later bekend zou worden, voornamelijk wegens zijn tantrische onderricht, was hij dus de beste van zijn klooster in het debat over de Soetra's.

In zijn hoedanigheid als Tsenshap, volgde hij vanaf 1949 alle lessen die Z.H. ontving van zijn twee voornaamste leraren; de Junior en Senior Leraren. Na afloop van elke les debatteerden de Tsenshaps elke dag vier à vijf uur met Z.H. waarbij het lesmateriaal opnieuw de revue passeerde, om er zeker van te zijn dat Z.H. het allemaal goed had begrepen, om hem te helpen zijn wijsheidszwaard aan te scherpen. Hoewel Rinpochee feitelijk een van de leraren was van Z.H. en hem veel initiaties gaf zoals: Hevajra, Hayagriva, Akshobhya etc. en veel mondelinge overleveringslijnen doorgaf verbonden met Kalachakra, hield hij er niet van om Assistent-Leraar van Z.H. genoemd te worden. Toen hij ontdekte dat hij met deze titel in het Engels werd aangeduid (Assistant Tutor) maakte hij hiertegen ernstige bezwaren. We werden eens geinterviewd voor een krant in London en Rinpochee besprak samen met mij, gedurende wel een half uur voorafgaande aan dat interview, hoe de titel van zijn positie zou kunnen worden vertaald in het Engels zonder misleidend te zijn. Het Tibetaanse "Tsenshap" is eigenlijk een afkorting van "Tsenyichabje". Tsenyi is debatteren of definiëren en chabje is bediende. Dus was hij de "Debat bediende" van Zijne Heiligheid. Rinpochee was altijd heel bescheiden, hij wilde zich niet opstellen boven anderen in een hoge positie. En zeker niet in een positie vergelijkbaar met de twee voornaamste leraren van Z.H. Deze waren feitelijk ook zijn belangrijkste leraren omdat hij alle lessen volgde die Z.H. kreeg. Hij was volkomen toegewijd aan Zijne Heiligheid en het was moeilijk voor hem om de naam van Z.H. uit te spreken zonder tranen in zijn ogen te krijgen. Vaak als Rinpochee les gaf begon hij spontaan te huilen als hij dacht aan Zijne Heiligheid. Hij zei dat Zijne Heiligheid de meest ongelooflijke student was die men zich kan voorstellen en hij was ongetwijfeld op de hoogte van zijn vorderingen.

Hij vergezelde Zijne Heiligheid op zijn beroemde reis naar China, samen met een groot aantal monniken en regeringsvertegenwoordigers in 1954. In 1959

lukte het hem om uit Tibet te ontkomen toen Z.H. naar India kwam. Hij reisde niet samen met Z.H. maar met de incarnatie van zijn vader, Serkong Dorje Chang. Ze vluchtten via Bhutan waar zijn vader als een van de weinige lama's goede contacten had, waardoor ze met groot respect werden ontvangen. Toen Rinpochee naar India kwam vervolgde hij zijn studies met Z.H. en bleek dat hij de enige was van de zeven Tsenshaps die had kunnen vluchten.

In India hielp hij met de oprichting van "The Office of Religious and Cultural Affairs". Dit begon in de vroege jaren zestig samen met Dudjom Rinpochee, het hoofd van de Nyingma's, en één van de drie hoofden van de Sakya's, en de secretaris van de "Council of Religious and Cultural Affairs", een jonge man uit Sikkim, Gyatso Tsering, die directeur werd van de "Library of Tibetan Works & Archives" te Dharamsala.

In deze jaren was hij altijd dicht bij Z.H., die erop stond dat Serkong Rinpochee alle lessen en initiaties samen met hem ontving. Hij moest dan vlakbij hem zitten zodat hij later iemand zou hebben om mee te discussiëren, vragen aan te stellen en kennis te delen. Rinpochee had, net zoals Z.H. dat heeft, een brede enceclopedische kennis, die alle vier de Tibetaanse boeddhistische tradities omvat. Op veel manieren was Rinpochee waarschijnlijk een van de beste vrienden en adviseurs van Z.H., omdat zijn relatie met Z.H. veel minder formeel was dan die van Z.H. met zijn twee voornaamste leraren. Serkong Rinpochee beschouwde zichzelf altijd als de bediende van Z.H. en zat meestal vlakbij Z.H. als deze les gaf, zodat hij hem kon helpen met een woord of getal als Z.H. zich iets niet kon herinneren. Als Z.H. ergens niet zeker van was of er vragen bij hem opkwamen tijdens de les, kon hij altijd even stoppen om Serkong Rinpochee te consulteren. Het was echt heel bijzonder. Zoals we weten geeft Z.H. in een ontzettend hoog tempo les en dan kon hij ineens beng! stoppen om Rinpochee iets te vragen. Dat geeft de indruk dat Rinpochee een van de weinige mensen was, die in staat waren de lichtsnelheid van Z.H. bij te houden.

Rinpochee had speciale interesse in de technische kant van het onderricht. Hij was een Meester van maten, dimensies en het tekenen van verschillende mandala's, drie dimensionale mandala's, stoepa constructies en rituelen verbonden met vuurpoedja's enzovoort. Hieraan refereert Z.H. in zijn "Gebed voor de spoedige terugkeer van Serkong Rinpochee", als hij hij hem de "Meester Leraar van Technische Kennis" noemt. Dit is omdat Z.H. alle verschillende lessen over maten van mandala's enzovoort ontving van Rinpochee en dat erg waardeerde. In hetzelfde gebed noemt Z.H. hem de "Rituele Chanter voor de Koninklijke Aanwezigheid", omdat de verschillende "chamdens" of ceremonies die voor Z.H. werden uitgevoerd meestal werden voorgegaan door Rinpochee, die daarom werd verzocht.

In veel gevallen was Serkong Rinpochee ook de doorgever van lessen en initiaties aan Z.H. die niet gehouden werden door de twee voornaamste leraren. Vaak waren de mensen die deze overleveringslijnen hadden, te verlegen om ze direct door te geven aan Z.H. En dus omdat Serkong Rinpochee zo'n grote Meester was, die zo snel kon leren, was de normale procedure dat deze mensen een les of een bepaalde overleveringslijn doorgaven aan hem, waarna hij het weer overdroeg op Z.H. Daarom werd hij ook genoemd: "Hij die altijd in de Koninklijke Aanwezigheid mag komen". In hetzelfde gebed noemt Z.H. hem zijn "Eerste Luitenant", in de zin dat Z.H. als de generaal is van alle kloosters en instituten. Met Rinpochee besprak hij het beleid, die het verder tot uitvoering bracht in de verschillende kloosters. Hij was erg belangrijk in het proces van hervestingen van al de verschillende Tibetaanse kloosters in India, speciaal door het geven van onderricht en initiaties in alle verschillende overleveringslijnen zodat de rituelen opnieuw konden worden uitgevoerd. De kloosters Nechung en Ganden en de nieuwe orakels hadden zijn speciale belangstelling. Verbonden aan het geven van al deze rituelen en initiaties heeft Rinpochee ook heel veel retraites gedaan. Die deed hij altijd heel onopvallend en bescheiden, meestal 's nachts zodat niemand wist dat hij retraite deed. Hij bleef de hele nacht op om verschillende sessies te doen en overdag deed hij gewoon zijn werk, ontving mensen, gaf les enzovoort, of er niets aan de hand was. Alleen hij wist wat hij deed.

Hij was een Meester in alle vier klassen van tantra, iets wat opnieuw zeer zeldzaam is. Hij wilde alle vier klassen van tantra behouden. Naast Annutarayoga en Krya tantra (de vierde en de eerste klasse van tantra) gaf hij Yoga tantra en Charya tantra (derde en tweede klasse van tantra) lessen en initiaties. Op deze wijze breidde zijn ervaring, kennis en beoefening zich uit tot absoluut alles. Als Meester van Debat was hij een meester van alle soetra's: hij volgde de traditie van zijn vader en Z.H. en was een Meester in alle vier de Tradities van het Tibetaanse boeddhisme en tevens gespecialiseerd in alle vier klassen van tantra. Hij reisde uitgebreid in India en Nepal terwijl hij les gaf en kloosters opnieuw vestigde.

Hij maakte ook twee reizen naar het westen, naar verschillende landen in Europa en Noord-Amerika. Hij ging het liefst naar kleine plaatsen die wat afgelegen lagen. Dat waren meestal plaatsen waar geen andere leraren kwamen of waar men hem hard nodig had. Hij vond het niet nodig naar grote steden te gaan waar al andere leraren waren. In Nepal hielp Rinpochee bijvoorbeeld een groep nonnen, door ze les te geven en hun klooster te vestigen aan de achterkant van de heuvel van Swayambu. Hij wilde vooral mensen helpen die zijn lessen broodnodig hadden. Op deze manier had hij een speciale band met de mensen in de vallei van Spitti. Spitti is de laatste vallei in India voordat je aan de Tibetaanse grens komt. Rinpochee bezocht de vallei vijf keer en trad op als een hedendaagse "Atisha". Hij hervormde de boeddhistische beoefeningen in de kloosters en vestigde opnieuw het Dabo klooster. Duizend jaar geleden bezocht de grote vertaler Rinchen Sangpo dit gebied en vestigde verschillende kloosters waarvan Dabo de oudste is. Als je daar heen gaat voor een bezoek zul je zien dat het gebouw een andere architektuur heeft dan de andere kloosters in dat gebied. Het ziet er meer uit als een Tibetaans klooster met witte muren, muurschilderingen binnen en een centrale hal in het midden. De eerste keer dat Rinpochee naar Spitti ging trof hij de kloosters daar aan in slechte omstandigheden. Mensen die daar waren als monniken hadden vrouwen en dronken alkohol. Rinpochee, die ook een heel toornige kant had, schopte er verschillende monniken uit, die zich niet aan de regels hielden. Toen begon hij het klooster opnieuw op de manier van Atisha. Hij bracht er nieuwe monniken naartoe, trok nieuwe mensen aan, bracht leraren en Geshes uit het zuiden om daar les te geven. Hij gaf ze verschillende initiaties om opnieuw met de rituelen te kunnen beginnen. Al zijn pogingen Dabo te helpen

culmineerden in 1983, toen hij hen hielp zich te organiseren voor de komst van Z.H. die een Kalachakra initiatie gaf. Als Rinpochee offergaven ontving van de mensen in Spitti gaf hij die altijd terug aan de mensen daar, terwijl hij zijn eigen bijdrage daar bovenop deed. Op deze manier zorgde hij ervoor dat de mensen hun verschillende beoefeningen bleven doen. Nu komen de mensen van Spitti elk jaar bij elkaar om drie of vier dagen lang samen Om Mani Padme Hum te reciteren, dat kon opgezet worden dankzij de donaties die Rinpochee teruggaf. Op veel manieren was Rinpochee ook een grote sponsor. Van de giften die Rinpochee ontving op zijn eerste bezoek aan het westen, nam hij het grootste deel voor het laten maken van een enorme thangka van Kalachakra. Deze enorme Thangka die niet geschilderd was maar gemaakt van brokkaat applique, kon opgevouwen worden in een koffer, zodat Z.H. hem mee kon nemen naar Wisconsin in de V.S. en naar Rikon in Zwitserland voor de Kalachakra initiaties die daar werden gegeven. Voor het overige geld liet hij een serie thangka's schilderen, die het levensverhaal van Je Tsong Khapa uitbeelden en gaf deze aan zijn klooster in Ganden Jangtse. Van de giften ontvangen op zijn tweede reis naar het westen maakte Rinpochee uitgebreide offerandes aan alle monniken van Ganden ten tijde van het Mön Lam Festival, wat in 1983 in Mundgod, Zuid-India werd gehouden. Voor het eerst sinds Tibet op een dergelijke grote schaal. Er kwamen vierduizend monniken samen. Dat doet me denken aan een ander verhaal waaruit blijkt dat Rinpochee altijd heel praktisch en nuchter was. Aan het einde van poedja's, als de offergaven gedaan werden aan de hongerige geesten, gaf Rinpochee altijd een heel klein stukje voedsel van zijn bord. Niet meer dan een kruimel. Hij vertelde me eens dat hij dat niet deed uit gierigheid, maar omdat preta's hele dunne nekken hebben die in knopen gedraaid liggen. Ze kunnen geen voedsel eten van goede kwaliteit, dat is niet mogelijk voor ze, en ze kunnen niets groots eten. Dus zelfs al geef je ze een groot deel van het lekkers op je bord, het is gewoon verspilling want ze kunnen het toch niet eten. Daarom zouden we juist hele kleine stukjes moeten geven aan de hongerige geesten, zodat ze er wel iets aan hebben.

Rinpochee was een Meester die bekwaam was in vele dingen, maar hij was tevens heel bescheiden en zonder pretenties. Als hij iets vroeg of deed ging dat altijd op een heel bescheiden manier. Hij ontving bijvoorbeeld veel onderricht over Kalachakra van de grote Lama Kunu Rinpochee, die ook een van de leraren was van Z.H. Hij was een grote bodhisattva uit Kunu, een gebied dat ligt juist voor het bereiken van Spitti. Meestal leefde hij in Bodh Gaya en daar verbleef Serkong Rinpochee eens een hele zomer om Kalachakra lessen bij hem te volgen. Als we ons realiseren hoe warm het hier 's zomers kan zijn en hoe de hygiënische omstandigheden zijn, is het niet verwonderlijk dat Rinpochee extra last kreeg van een chronische huidziekte aan zijn voet. (Er wordt verband gelegd tussen de problemen die Rinpochee had met zijn voet en knieën en het vroegere leven als de zoon van Marpa, waarbij hij verongelukte door van zijn paard te vallen en met een voet in de stijgbeugel te blijven hangen.) Hij bleef echter, zonder iets te laten merken, alle lessen volgen en zijn functies uitoefenen. Als Rinpochee in het westen reisde, nam hij nooit uitgebreide benodigdheden mee voor rituelen en initiaties. Hij gebruikte wat voorhanden was. Een mooie vaas, gevonden in zijn gasthuis diende voor initiaties en in plaats van de traditionele torma's, (speciale offerandes, die kunstig worden gemaakt van specifieke Tibetaanse ingrediënten) maakte hij ze gewoon van wit meel en water en vaak gebruikte hij biscuitjes en cakes die bij de hand waren. Voor sommige initiaties gebruikte hij tekeningen van verschillende instrumenten. Deze afbeeldingen bond hij dan op een vaas enzovoort. Als er iets dergelijks nodig was nam Rinpochee een stuk papier en tekende hij het zelf. Hij was duidelijk bekwaam in de traditionele manier van tekenen en schilderen. Hij studeerde ook astrologie bij Losang Gyatso, een grote Meester in astrologie die verbonden is aan het Tibetan Medical Centre in Dharamsala.

Hij was ook een bekwaam dichter. Soms als we op reis waren en op een plek kwamen die Rinpochee erg fijn vond, stelde hij een gedicht samen en liet het me vertalen als cadeau voor de mensen in deze westere gebieden, die hij heel inspirerend vond.

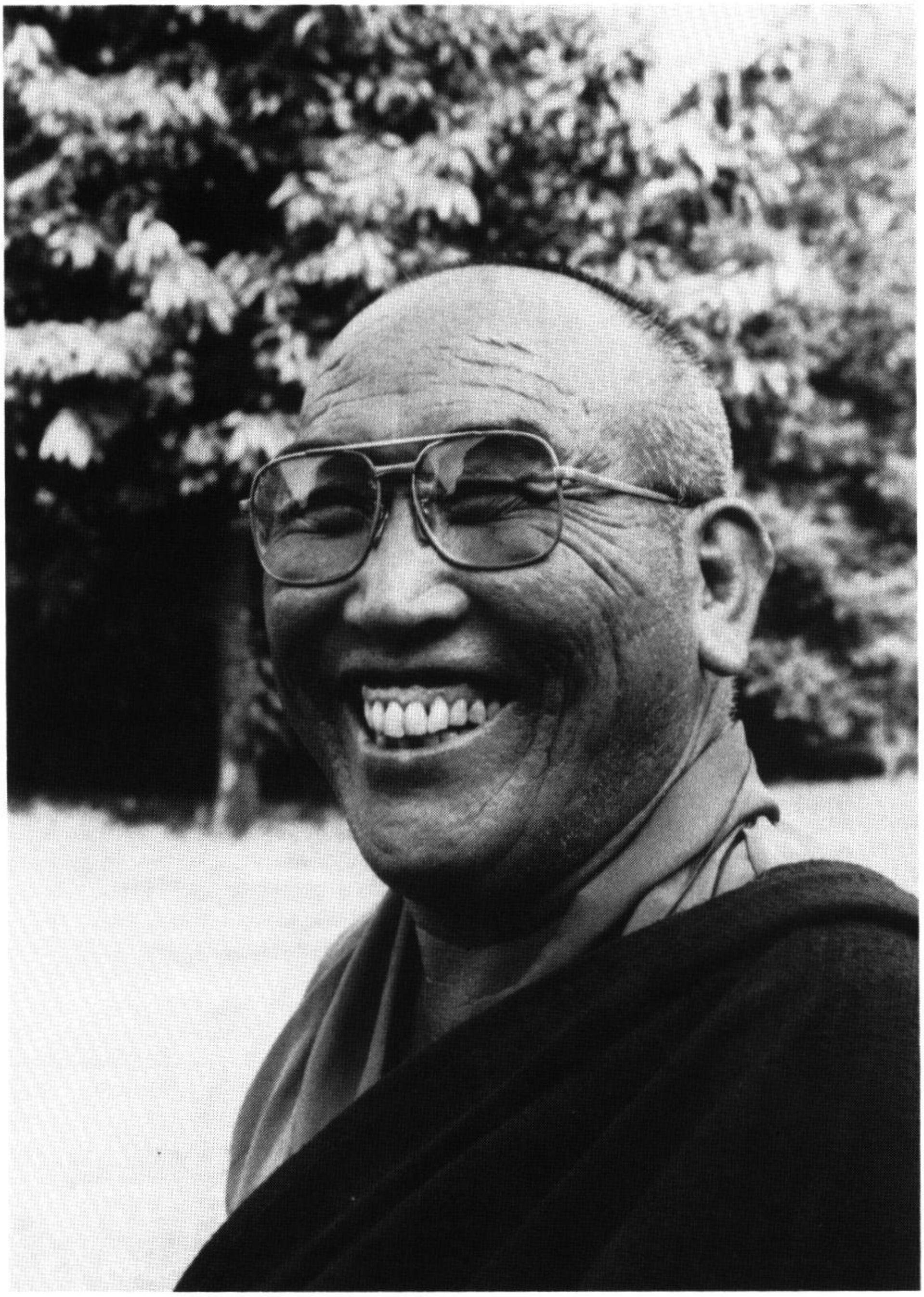
Bekend was hij ook voor het doen van Mo's. De verschillende soorten voorspellingen die gedaan worden met dobbelstenen. Ook hierbij trad Rinpochee heel rechtdoorzee en bescheiden op. Ik

herinner me dat ik eens in een situatie was waarin ik problemen had met de legale status van mijn huis en hoewel ik altijd erg verlegen was om hem om een Mo te verzoeken, wist ik niet precies wat ik moest doen en ging naar Rinpochee voor een Mo hierover. Rinpochee schreeuwde tegen me: "Ik doe niet zomaar overal Mo's voor . . . ga maar naar een advocaat!" Op die manier had hij een heel erg praktische benadering van Mo's en deed hij niet mee aan bijgelovigheid. Hij had ook niet veel op met mensen die met een bijgelovige houding kwamen vragen om een Mo. Hij zei: "Als je ziek bent dien je te vertrowuen op een dokter en als je juridisch advies nodig hebt op een advocaat; je moet geen dobbelstenen gooien en verwachten dat er antwoord uit de hemel komt."

Rinpochee was ook een Meester diplomaat, zowel op het religieuze als het wereldse vlak. Hij was iemand waar mensen uit verschillende delen van Tibet en later in India naar toe gingen om hun ruzies bij te leggen en advies te vragen. Rinpochee stond bekend als een lama die zich niet alleen verdiepte in religieuze zaken, maar die elke soort situatie en elk probleem dat opkwam bekwaam kon behandelen. Hij benadrukte ook altijd dat de mensen om hem heen kennis dienden te hebben van wereldse zaken en hoe ze moesten handelen in verschillende situaties.

(Wordt vervolgd in Maitreya Magazine nr. 2, jaargang 9)

Karma



De aan de Stichting Maitreya Instituut verbonden Lama Geshe Konchog Lhundup gaf de hier volgende lezing in het "healingcentrum" Döphan Ling in Molenhoek bij Nijmegen.

Voor het ontvangen van dit onderricht is het belangrijk dat we de zuivere altruïstische motivatie opwekken, die de verlichtingsgeest wordt genoemd. Dit houdt in dat we ons voornemen te streven naar het hoogst mogelijke niveau van evolutie om het welzijn van alle wezens daadwerkelijk te kunnen bevorderen.

KARMA, DE WET VAN OORZAKEN EN GEVOLGEN

We horen tegenwoordig steeds vaker het woord karma. Karma betekent letterlijk 'aktiviteit', en wel aktiviteit in relatie tot een bepaald gevolg. Het verband tussen aktiviteiten en hun gevolgen wordt in het boeddhisme op een algemene manier besproken onder **vier punten.**

1. de zekerheid van aktiviteiten.
2. het feit dat de gevolgen de neiging hebben toe te nemen.
3. de zekerheid dat, als we een bepaalde oorzaak niet hebben gecreëerd, we het gevolg niet zullen ervaren.
4. de zekerheid dat, als we een bepaalde oorzaak eenmaal hebben gecreëerd, we vroeger of later het gevolg daarvan zullen ervaren.

1. De zekerheid van aktiviteiten wil zeggen dat een positieve, heilzame aktiviteit een positief, heilzaam gevolg zal hebben en nooit een vervelend of pijnlijk gevolg. Het betekent ook dat wanneer we iets negatiefs doen, daar een negatief, schadelijk gevolg uit voort zal vloeien, dat we als een pijnlijke ervaring te verwerken zullen krijgen. Het is onmogelijk dat uit schadelijke aktiviteiten geluk voortkomt en dat uit heilzame aktiviteiten lijdenservaringen ontstaan.

Omdat wij allemaal gelukkig willen zijn en alleen maar prettige dingen willen ervaren, moeten we dus de overeenkomstige oorzaken creëren en alleen maar positieve dingen doen, zeggen en denken. Er zijn een aantal dingen die wij in ons leven graag hebben, zoals een goede gezondheid, materiële rijkdom, een hoop gelukkige ervaringen, vriendschap enzovoort. Omdat we die dingen graag willen is het belangrijk dat we nu alvast de oorzaken creëren om al die wensen en verlangens in ons volgende leven te kunnen ervaren. Dit is de bedoeling van het onderricht en de leer over karma. We moeten leren denken in termen van oorzaak en gevolg. Als we bepaalde resultaten willen zien zullen we daar specifieke oorzaken voor moeten creëren. Die oorzaken moeten we bovendien zelf creëren, dat kan niemand anders voor ons doen. Het is ook niet mogelijk dat ze zomaar "toevallig" uit de lucht komen vallen. Er zijn nog meer faktoren die een rol spelen, zoals de omstandigheden die nodig zijn voor het tot rijping komen van een bepaald gevolg. Maar er kunnen nog zoveel omstandigheden zijn, als de oorzaak ontbreekt gebeurt er niets.

Het spreekt vanzelf dat wij, als we niet alleen maar streven naar geluk in een goede wedergeboorte, maar de staat van totale bevrijding willen bereiken, of zelfs het hoogste niveau van evolutie, het boeddhaschap, dat we daar de oorzaken voor moeten scheppen en daar moeten we in dit leven mee beginnen.

Evenzeer is het duidelijk dat we in een volgend leven geen lijden willen ervaren. Daarom moeten we nú bedenken dat het belangrijk is alle oorzaken van lijden op te geven, door alle negatieve aktiviteiten die we gewend zijn te doen, voortaan te laten. Wat betreft die negatieve, schadelijke aktiviteiten die we in het verleden hebben verricht, is het belangrijk dat we inzien dat ze verkeerd waren, omdat ze alleen maar problemen zullen

opwerpen. Op basis van dit inzicht, kunnen we ons van schadelijke indrukken die in onze stroom van bewustzijn bestaan ontdoen, door deze aktiviteiten te bekennen. Door te bekennen zuiveren we onze geest van zulke schadelijke mentale indrukken. We hebben zelf de touwtjes in handen, We bepalen in wezen zelf wat we in de toekomst gaan ervaren. Als we geluk willen ervaren, moeten we er de oorzaken voor creëren en als we geen lijden en geen problemen willen tegenkomen, moeten we ervoor zorgen dat we er de oorzaken niet voor scheppen.

Al het lijden en alle probleempjes die we in ons leven meemaken, van het allerkleinste probleempje tot en met de meest intense vorm van lijden die we moeten ondergaan, zijn allemaal het gevolg van onze eigen aktiviteiten in het verleden. Net zo min als we die problemen nu willen, zullen we ze in ons volgende leven willen. Daarom is het van wezenlijk belang dat we ophouden de oorzaken te crëren voor alle soorten vervelende ervaringen.

De boeddhistische levensweg valt te herleiden tot twee dingen: negatieve aktiviteiten stoppen en zo veel mogelijk positief handelen. We nemen ons voor geen negatieve aktiviteiten meer te verrichten en we proberen oprecht ons daaraan te houden. Mochten we toch iets verkeerd doen, dan zuiveren we het onmiddelijk door het te bekennen met behulp van de ***vier tegenwerkende krachten.*** Daarmee wordt de oorzaak voor toekomstig lijden teniet gedaan. Evenzeer is het belangrijk dat we heilzame aktiviteiten vermeerderen. Alle gelukservaringen zijn immers het gevolg van heilzame aktiviteiten, die we in het verleden zelf hebben gedaan. Omdat we in een volgend leven gelukkig willen zijn, proberen we de oorzaken voor het toekomstig geluk zoveel mogelijk in dit leven, zonder uitstel, te creëren.

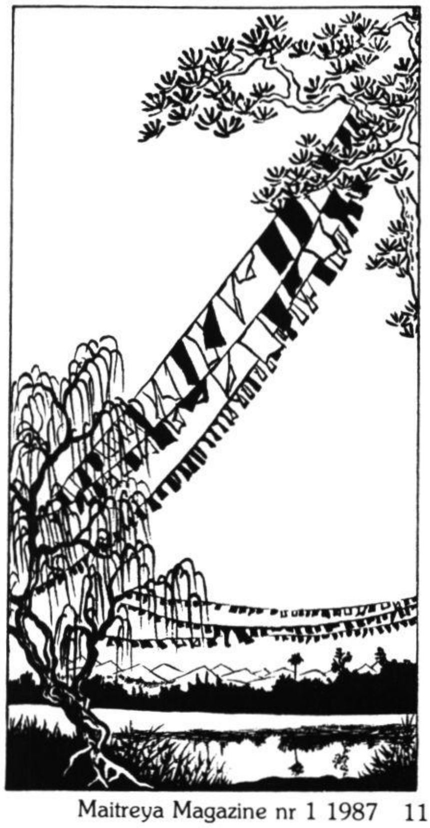
We doen allemaal goede en slechte dingen en het is zeker dat we de gevolgen daarvan vroeg of laat zullen ervaren. Dit wat betreft de eerste karakteristieke eigenschap van karma of aktiviteit, dat de gevolgen van aktiviteiten qua natuur overeenkomen met de aktivteiten zelf.

2. Gevolgen hebben de neiging toe te nemen. Dit houdt in dat één oorzaak enorme gevolgen kan hebben. Het is mogelijk dat door één enkele positieve aktiviteit enorm veel positieve gevolgen tot stand komen. Dit zullen we gemakkelijk begrijpen als we kijken naar de natuur om ons heen. We zien dat een heel klein zaadje gestalte kan geven aan een enorme boom, met vele takken, talloze vruchten en ontelbaar veel blaadjes. Zo zien we dat uit één vrucht of één zaadje enorm veel gevolgen kunnen voortkomen. In de boeddhistische teksten vinden we vele verhalen die aangeven hoe de wet van oorzaak en gevolg begrepen dient te worden.

Een verhaal dat iets aangeeft over de neiging van de gevolgen toe te nemen, is dat van een vlieg die tijdens een zware regenbui op een stuk opgedroogde koeievla ging zitten, die drijvend een halve ronde om een stoepa heen maakte. Een stoepa is een boeddhistisch monument waarin relikwieën kunnen worden bewaard. In deze stoepa bevonden zich de overblijfselen van de Boeddha Kasyapa. Het was daardoor een heel krachtige stoepa. Het gevolg van die (onbewuste) omgang om de stoepa was dat de vlieg als mens werd wedergeboren. Niet alleen werd die vlieg als mens wedergeboren, maar hij werd in dat mensenleven zelfs één van de monniken van de Boeddha Sakyamoenie. Dus we moeten niet denken dat we in termen van de wet van oorzaken en gevolgen alleen op belangrijke dingen moeten letten, want we zien dat zelfs de meest onbenullige fouten of positieve daden verregaande konsekwenties kunnen hebben.

Een ander verhaal dat de Boeddha Sakyamoenie vertelde gaat over een mooie jonge vrouw wier prachtige kleding, toen zij de nonnenwijding ontving, vanzelf in de gele boeddhistische pij veranderde. In een vorige leven was deze non een oude lelijke bedelaarsvrouw. Met haar man samen had ze maar één kledingstuk, zo arm waren ze. Omdat ze geen kleding hadden om te dragen en geen voedsel om te eten, leefden ze als dieren buiten het dorp in de jungle. Af en toe ging één van hen naar het dorp om wat bij elkaar te bedelen, maar dan moest de ander altijd in het bos blijven wachten. Op een goede dag toen de vrouw naar het dorp ging om te bedelen en dus hun enige kledingstuk aanhad, deed het gerucht de ronde, dat de Boeddha in het dorp was. De vrouw besloot daarop meteen deze Boeddha iets aan te bieden. Ze schonk het enige kledingstuk dat zij met haar man deelde en ging spiernaakt terug naar het bos, waar haar man op haar wachtte. Ze vertelde hem wat ze gedaan had en zei, "Je moet het me maar niet kwalijk nemen dat ik ons enige kleed aan de Boeddha heb weggegeven, want ik heb begrepen dat de enige reden voor onze armoede in werkelijkheid is, dat wij in voorgaande levens nooit iets hebben weggegeven. Daar moet nu maar eens een einde aan komen". De offerande van deze bedelaarsvrouw werd in de hele omgeving bekend en op een gegeven ogenblik hoorde zelfs de koning dat er in het bos twee bedelaars leefden, die hun enige kledingstuk aan de Boeddha hadden geschonken. De bedelaars werden zo beroemd, dat uit het dorp en vanuit de verre omtrek kledingstukken en voedselpakketten werden gestuurd. Ook de koning gaf hen allerlei geschenken en dit echtpaar kende geen armoede meer. Bovendien werd deze vrouw in een volgende incarnatie, in de tijd van de Boeddha Sakyamoenie, als een rijk meisje geboren en ontving ze de kloosterwijding. Toen dat meisje onder de Boeddha tot non werd gewijd, veranderde haar kleding vanzelf in de gele boeddhistische pij.

De wet van oorzaken en gevolgen gaat bijzonder diep. Er kunnen zich heel vreemde dingen voordoen. Een ander verhaal over karma dat de Boeddha vertelde gaat over een vrouw die twee kin-



deren had. De vrouw ondervond heel wat moeilijkheden in haar leven. Niet alleen verloor ze haar echtgenoot, maar ze verloor ook haar beide kinderen. De ene werd meegesleurd door een snelstromende rivier, toen ze die probeerde over te steken, en de andere werd door de wolven opgegeten. Haar man was al eerder omgekomen door de beet van een giftige slang. Bovendien kwamen haar ouders om bij een grote brand die verschillende huizen verwoestte in het dorp waar zij vandaan kwam, en waar ze naar terug wilde keren met haar beide kinderen na de dood van haar man.

Ten einde raad zocht ze haar toevlucht bij een andere man en ook van die man kreeg ze een kind. Dus had ze weer een man en een kind. Maar deze man dronk nogal veel en was een erg wild type. Toen het kind nog maar net geboren was kwam hij volslagen dronken thuis en sloeg het kind dood, waarna hij haar dwong het samen met hem op te eten. De vrouw was daarvan zo geschrokken dat ze naar een ander land vluchtte. Daar liep ze opnieuw in de armen van een man, die kort daarop overleed aan een vreselijke ziekte. In dit voor haar vreemde land, waar ze van schrik naar toe was gevlucht, was het gebruikelijk dat de echtgenote samen met haar gestorven man werd begraven. Toen haar man overleed, werd ze dan ook samen met hem begraven. Gelukkig was er een rover op de begraafplaats die de vrouw 's nachts uit het graf bevrijdde. Hij trouwde daarna zelf met de vrouw. De koning hoorde echter over de grafschennis en besloot de man onmiddellijk te executeren. De man werd gedood en opnieuw werd de vrouw samen met haar man begraven. Ze is dus twee keer levend begraven. Waarom heeft ze al deze ellende meegemaakt? Wel, in een vorig leven was ze een koningin en toen heeft ze het kind van een andere vrouw gedood. Toen ze van de moord werd beschuldigd ontkende ze in alle talen en zwoer ze bij het leven van haar man en van haar kinderen, dat ze het niet gedaan had. Zo heeft ze door de vreselijke leugens die ze ophing om haar onschuld te bewijzen, als gevolg al die ellende in haar volgende leven moeten ervaren. Uiteindelijk liep het voor haar goed af. Ook uit het tweede graf is ze levend ontsnapt. Toen had ze inmiddels haar les geleerd en is ze het klooster ingegaan.

We zien, en daar gaat de legende om, dat de meineed van deze vrouw en het doden van een baby tot enorme lijdenservaringen leidde. We zien dat schadelijke aktiviteiten enorm verstrekkende gevolgen kunnen hebben. Daarom is het belangrijk dat we ook de kleinere schadelijke aktiviteiten proberen te voorkomen en mochten we toch iets verkeerds doen, dan kunnen we deze negatieve handeling en de negatieve indruk ervan in onze geest het beste maar meteen zuiveren.

3. De derde karakteristieke eigenschap van karma is de zekerheid, dat als we een bepaalde oorzaak niet hebben gecreëerd, we het gevolg niet zullen ervaren. Dit kunnen we rechtstreeks op onszelf betrekken. Alle fijne dingen die we ervaren, hebben we zelf gecreëerd in het verleden. Zo is het ook met vervelende dingen. Er zijn mensen die doorlopend ziek zijn. Telkens als ze beter lijken te zijn, worden ze opnieuw ziek. Het lijkt soms er of er geen einde aan hun ziekte wil komen. Ook zijn er mensen die het voortdurend voor de wind gaat, die altijd gelukkig en gezond lijken te zijn. De les hieruit is natuurlijk niet, dat wanneer we het moeilijk hebben, maar met een sjagrijnig gezicht moeten gaan lopen of in de put raken en depressief worden, door te denken dat we in het verleden zoveel negatieve dingen gedaan moeten hebben, omdat het nu niet zo goed gaat. Het is juist belangrijk dat we een moeilijke situatie opvangen door positief te denken zoals we dat leren in gedachtentraining,

de Lo.Djong. We kunnen heel positief denken over de problemen die we nu eenmaal toch moeten ervaren in dit leven. Als de oorzaken eenmaal tot rijping zijn gekomen in de vorm van een ervaring, moeten we op de eerste plaats dat lijden accepteren. Dit is een heel belangrijké stap, het lijden accepteren door te beseffen dat we het zelf gecreëerd hebben. Als we eenmaal negatieve oorzaken gecreëerd hebben, kunnen de gevolgen niet uitblijven, maar door het ervaren van de gevolgen wordt de oorzaak als het ware opgebruikt en verdwijnt die.

Door op deze manier te denken wordt het lijden een stuk draaglijker. Tegelijkertijd beseffen we dat we het nu anders moeten gaan doen. Vanuit het besef dat we zelf verantwoordelijk zijn voor hetgeen we ervaren, zullen we ervoor zorgen dat we alleen nog die oorzaken creëren, waarvan we de gevolgen wensen. Dit punt kunnen we ook begrijpen uit het verschijnsel, dat wanneer bijvoorbeeld ergens in een oorlogsgebied geschoten wordt, daarbij een aantal mensen omkomen en aantal mensen niet eens gewond raakt. Waarom sommigen wel en anderen niet worden getroffen, is alleen te verklaren met de redenering dat ze wel of niet de oorzaak hebben gecreëerd om een gewelddadige dood te moeten sterven. Dit geld ook voor auto- of vliegtuigongelukken. Op "overklaarbare" wijze zijn er altijd mensen die het overleven. Maar daarvoor heeft de Boeddha dus wel een verklaring.

4. De vierde karakteristieke eigenschap van karma is de zekerheid dat, als we een bepaalde oorzaak eenmaal hebben gecreëerd, we vroeger of later het gevolg zullen ervaren. Een oorzaak, als mentale indruk in ons bewustzijn opgeslagen, blijft zijn potentiële kracht behouden om ooit in de toekomst een gevolg te manifesteren, al is het honderd wereldevoluties later. Van allerlei fysieke, verbale en mentale aktiviteiten dragen we de indrukken in ons bewustzijn met ons mee en die indrukken zullen vroeger of later tot een ervaring leiden. Als ze eenmaal uitkristaliseren tot een ervaring, is het moeiijk dit proces nog te keren. Dan kunnen we noch met rituelen, noch met zuiveringsmeditaties veel beginnen. Daarom is het zo belangrijk zuiveringsmeditaties nú te doen, voordat die negatieve indrukken tot vervelende ervaringen leiden. Zulke meditaties omvatten altijd de vier tegenwerkende krachten:

1. oprechte spijt;
2. het voornemen het nooit weer te zullen doen;
3. hernieuwen van toevlucht en de verlichtingsgeest, de veilige en gezonde richting in ons leven;
4. de positieve tegenkracht, dat wil zeggen, we stellen er iets positiefs tegenover.

De meest bekende zuiveringsmeditaties binnen de Tibetaans boeddhistische traditie zijn de volgende:

Binnen de soetra-traditie:

- De Bekentenis voor Bodhisattva's (aan de 35 Boeddha's).
  (Skt.: Arya triskandha mahayana soetra.)
  (Tib.: Tung.Shag.)
- De Algemene Bekentenis.
  (Tib.: Chi.Shag.)
- De Hartsoetra.
  (Skt.: Bhagavati prajnya paramita hridaya.)
  (Tib.: Chom.dän.dä.ma She.rab kyi Pha.rol tu Chin.pai Nying.po.)

Binnen de tantrische traditie van geheime mantra:

- Vajrasattva meditaties.
- Vajradaka meditaties.
- Samayavajra meditaties.
- 100.000 neerbuigingen.
- Goeroe yoga meditaties.
- Meer in het algemeen de nektarregen-zuiveringsmeditaties met de Boeddha Sakyamoenie of elke andere boeddhavorm, zoals we die doen tijdens de meditatieweken en -weekeinden in het Maitreya Centrum te Maasbommel.

Een lezing gegeven door de eerwaarde Lama Geshe Konchog Lhundup.

Uit het Tibetaans vertaald en bewerkt door Gelong Thubten Tsépèl.

Een westerse benadering van de Tibetaans boeddhistische psychologie

DOOR: LEO MATOS

DE WESTERSE PSYCHOLOGIEËN

In de westerse psychologie zijn er in feite twee basis-benaderingen: individuele psychologie (behaviorisme, psycho-analyse, humanistische psychologie enz.) en transpersoonlijke psychologie. Individuele psychologie is voornamelijk dichotomish, er is een scherpe scheiding aanwezig tussen object en subject. Hier wordt het individu op zichzelf bestudeerd in relatie tot andere individuen en de onmiddellijke omgeving. Maar altijd als een gescheiden entiteit.

De meeste aktuele wetenschappelijke disciplines vinden hun basis in de klassieke Newtoniaanse fysica, waartoe ook de wetenschap van de individuele psychologie behoort. Uit een van de basispostulaten van Isaac Newton komt naar voren dat het universum is samengesteld uit een bijna oneindig aantal gescheiden objecten. De filosofie van Rene Descartes ontwikkelde een denkkader voor deze klassieke fysica, die in zijn essentie dualistisch van aard is. We noemen deze benadering van de individuele psychologie de Cartesiaans-Newtoniaanse benadering. Alle postulaten van de klassieke fysica hebben aangetoond dat ze inadekwaat zijn in vergelijking met de moderne fysica waarin het universum beschreven wordt als een gigantisch dynamisch netwerk (Capra, 1975). Vanuit deze kontekst is het niet langer meer mogelijk een scheiding te maken tussen object en subject. Alles is. . .

ÉÉN

De transpersoonlijke psychologie aanvaardt en bestudeert deze realiteit van vergankelijkheid en heelheid en is speciaal geïnteresseerd in de wetenschappelijke bestudering van bewustzijnstoestanden. Het model van transpersoonlijke psychologie komt heel dichtbij de kwantum-relativiteits modellen die worden gepresenteerd door de moderne sub-atomaire fysica (Matos, 1978), modellen die proberen een geintegreerd zicht te geven op de quantum- en realiviteitstheorie. In deze modellen is het gehele universum (materie en energie) een dynamische entiteit, konstant veranderend binnen een ondeelbaar geheel. Transpersoonlijke psychologie is een wetenschap die de mens in zijn heelheid bestudeert en benadert. Hier is de mens niet alleen een op zichzelf staand individu of een individu in de gemeenschap, maar is zijn ekologische en kosmische relatie van wezenlijk belang. Op deze manier omvat de transpersoonlijke psychologie ook andere wetenschappelijke disciplines zoals: medicijnen, anthropologie, sociologie, fysica, chemie, wiskunde, astronomie en metafysica. Deze "nieuwe" wetenschap is in wezen intercultureel en op deze wijze worden andere culturen aller tijden met hun verschillende levensbeschouwingen (psychologisch, religieus, medisch enz.) bestudeerd. De transpersoonlijke psychologie benut elementen van andere scholen van de individuele psychologie en buigt zich in het bijzonder over het menselijk bewustzijn, dat het individu en het ego-concept overstijgt. Daarom kan de transpersoonlijke psychologie gedefinieerd worden als de wetenschappelijk studie van bewustzijnstoestanden. De Tibetanen hebben sinds zeer lange tijden het gebied van de bewustzijnstoestanden bestudeerd en in kaart gebracht en zijn ver vooruit in de cartografie en studie van de geest.

DE TIBETAANS BOEDDHISTISCHE PSYCHOLOGIE

Zoals ik al eerder heb uiteengezet (Matos, 1979) is de Tibetaans boeddhistische psychologie (t.b.p.) een veel omvattend systeem van kennis voor het begrijpen en omgaan met het leven binnen een intelectueel, existentieel, persoonlijk en transpersoonlijk referentie kader. Leven heeft hier niet noodzakelijkerwijs betrekking op het menselijke en dierlijke leven, maar op alles wat bestaat. De t.b.p. is een benadering van leven en dood waarbij de nadruk ligt op kennis door ervaring en de onderzoeksmethoden hebben betrekking op de bestudering van hoe iemand zich verhoudt tot zichzelf en zijn omgeving, de binnen en buitenwereld als het ware. De modellen zoals deze worden gepresenteerd door de moderne theoretische fysica (in het bijzonder het kwantum-relativiteits-model) en het model van de transpersoonlijke psychologie komt dichtbij het oude model van de t.b.p. die meer dan duizend jaar geleden werd uiteengezet.

De t.b.p. die vooral in de kontekst van het tantrische Vajrayana gezien moet worden, presenteert hier een dimensie voorbij de dimensie die al ontdekt was door de moderne natuurkunde en de transpersoonlijke psychologie, namelijk de dimensie van Shunyata of Leegte. In het westen nemen we aan met twee specifieke waarheden te maken te hebben: de waarheid van gescheidenheid der verschijnselen (de zienswijze van Descartes en Newton) en de waarheid van de dynamische eenheid zoals die gezien wordt door de moderne fysica. De Tibetaanse boeddhisten houden zich bezig met beide realiteiten plus nog die van de Leegte.

DE VIER EDELE WAARHEDEN

De t.b.p. vind zijn oorsprong in de vier edele waarheden van de Boeddha. Dit is kort en bondig de manier die de Boeddha koos om de essentie van zijn Leer uiteen te zetten. De eerste edele waarheid stelt dat het meest opmerkelijke kenmerk van het menselijk bestaan lijden en frustatie is. Deze frustatie ontstaat doordat we niet wezenlijk in staat zijn de vergankelijkheid van alles te ervaren. Dan gaan we grijpen naar mensen, dingen en situaties om ons aan vast te houden. "Alles komt en gaat", zei de Boeddha en er ontstaat lijden wanneer we ons blijven vastklampen aan vaste vormen. Het boeddhisme ziet het ego, het idee van een afzonderlijk zelf, als een illusie. Vasthouden aan dit ego-concept heeft dezelfde frustratie tot gevolg als gehechtheid aan elk ander gefixeerd opvattingssysteem.

De tweede edele waarheid wijst erop dat de oorzaak van het lijden nu precies zit in de manier waarop we onderscheiden, fixeren, vasthouden of vastgrijpen.

De derde edele waarheid stelt dat we een einde kunnen maken aan ons lijden en onze frustraties; en de vierde edele waarheid biedt de specifieke psychologische methoden om dit lijden te stoppen.

Boeddha zette uiteen dat de voornaamste oorzaak van ons lijden begeerte is. Begeren betekent dat men de opvatting koestert als zou er een subject-object verband bestaan, dus een individu begeert iets of iemand. Dit is een relatieve

werkelijkheid die op het Cartesiaans-Newtoniaanse niveau bestaat, maar die bezien vanuit het kwantum-realiviteits perspectief absurd is, want daar is alles vergankelijk, dynamisch en één. De Tibetanen benadrukken in hun psychologie de ontoereikendheid van deze zienswijze die zij Ma Rig Pa (letterlijk: niet zien) noemen en in de kontekst van religie en psychologie geven zij een heldere uiteenzetting van het mechanisme voor een dergelijke zelf gecreëerde illusie. De Tibetanen hebben ontelbare technieken ontwikkeld en ontworpen om iemands bewustwording van dit relatieve illusionaire zelfgecreëerde kennen (of herkennen) te vergemakkelijken en om door oefening zelf verder te werken teneinde je denkbeelden over de uiteindelijke staat van verlichting (het boeddhaschap) te vervolmaken.

ONTMOETINGEN MET TIBETANEN

De eerste keer dat ik met Tibetanen in aanraking kwam was in 1979 in Sarnath. Ik was naar India gestuurd om de Universiteit van Kopenhagen te vertegenwoordigen op het wereldcongres over Scientific Yoga (New Delhi, 1970). Ik was al twee maanden eerder naar India gereisd om verschillende wetenschappelijke instituten en ashram's te bezoeken door het hele land. Voordat de trein aankwam in Benares, had ik me al een beeld gevormd hoe de Tibetanen er uit zouden zien. Ik verwachtte dat zij als vluchtelingen in een arm land wel in schamele omstandigheden zouden verkeren, als bedelaars en heel ongelukkig in een land waar niet veel materiële steun voorhanden was. Tot mijn verbazing viel mijn beeld in duigen toen ik deze bewonderingswaardige mensen ontmoette. Ik was overrompeld door de vriendelijkheid, gastvrijheid en zichtbare blijmoedigheid van deze behoeftige mensen, die uit de hoogvlakten van hun geboorteland kwamen om in extreme armoede te leven in de hitte van de Indiase laagvlakten.

Iedereen die ik ontmoette, of dit nu een hongerig kind was dat op straat speelde met een mager hondje, de oude dame die me haar enige overgebleven schat uit Tibet liet zien, een mooi Tibetaans kleed, of de lama's in het klooster; iedereen gaf blijk van een gelukkige geest, ondanks dat zij alles hadden verloren wat zij hadden achtergelaten, hun land, hun bezittingen, familie en vrienden. Toen begon ik me verbaasd af te vragen wat voor psychologie de Tibetanen gebruiken, die hen in staat stelde gelukkig en sterk te blijven temidden van rampzalige omstandigheden. Ik besloot dat ik hier achter wilde komen en bij mijn terugkeer ik Denemarken was ik zo fortuinlijk de incarnatie van Tarab Tulku te ontmoeten in de Koninklijke bibliotheek in Kopenhagen. De laatste veertien jaar heeft Tarab Tulku mij vriendelijk toegestaan met hem van gedachten te wisselen en mij te begeleiden bij het vinden van manieren om Tibetaans boeddhistische technieken in te passen in de kontekst van de westerse psychotherapie.

METHODE

In de t.b.p. worden verschillende methoden gebruikt om lichaam en geest te integreren in het kader van kosmische eenheid op weg naar het uiteindelijke doel van de verlichting. Ik wil hier twee van de technieken introduceren die ik aangepast heb aan de westerse psychotherapeutische aanpak.

HET VORMEN VAN PERSOONLIJKE PROJECTIE

We weten in de psychologie dat een van de voornaamste redenen waarom iemand de meeste van zijn psychologische problemen (traumatische situaties uit het verleden, neuroses, angst voor de toekomst, fobieën etc.) in stand houdt, komt doordat die persoon subjectieve negatieve beelden (herinneringen uit zijn verleden) heeft opgeslagen zoals een oude film vol emoties, die al heel vaak bewust en onbewust is afgedraaid. Deze film is nu in de ogen van die persoon definitief werkelijkheid geworden. In het westen komen regelmatig conflicten voor tussen ouders en kinderen; en als volwassenen koesteren zij dikwijls wrok en haat tegen hun ouders. Elk van ons heeft op zijn minst twee vaders en moeders, de een is de biologische ouder en de ander het geintrojecteerde, het naar binnen geprojecteerde beeld van dezelfde ouder. Omdat dit beeld niet werkelijk de persoon is, is de haat en afkeer van de ouders of ieder ander waarvoor we zulke negatieve gevoelens koesteren, in werkelijkheid niet gericht tegen de biologische ouder maar tegen een denkbeeldig persoon. Wat gebeurt er: het individu haat een beeld dat hij in zijn geest geschapen heeft. Kortom deze persoon haat op de een of ander manier een deel van zichzelf terwijl hij meent dat het iemand anders is.

VOORKEUR/AFKEER/ONVERSCHILLIGHEIDS-TECHNIEK

We hebben gewoonlijk drie basishoudingen ten opzichte van de wereld: voorkeur, afkeur en onverschilligheid. Ik vind je aardig, dus ik wil je hebben. Of; als ik dol ben op bepaald voedsel, dan wil dat eten, het in mij opnemen om het deel te laten worden van mijzelf. Als ik iemand aardig vind wil ik dat hij mijn vriend wordt en heb ik het gevoel dat die persoon bij mij hoort. Als ik iets of iemand niet aardig vind probeer ik het of hem verre van me te houden, ik wijs het af. Als ik onverschillig ben ten opzichte van iets of iemand, dan negeer ik het of hem, wat een lichte vorm is van afwijzen. Op deze manier brengen wij ons leven door met het wel of niet aardig vinden van mensen, dingen en situaties. Vervolgens maak ik een specifiek soort geheugen in mijn geest, een serie films van specifieke situaties uit het verleden, die benoemd zijn als aardig of niet aardig. Dit heeft als gevolg dat wanneer ik die bepaalde persoon of plaats van handeling weer terugzie, ik vanzelf mijn opgeslagen film op die persoon of plaats projecteer. Hetzelfde doe ik mentaal als ik aan die persoon denk. Bijvoorbeeld: A is erg kwaad op B, omdat B twee jaar geleden A (A's zelfbeeld) heeft beledigd waardoor A in een onplezierige situatie terecht kwam. A is niet volledig in staat geweest zijn kwaadheid te uiten. Hij blokkeerde de onplezierige situatie door deze als negatief geladen film op te slaan in zijn geheugen en tenslotte te verdringen in het onderbewuste. Hier hebben we een geblokkeerde situatie die waarschijnlijk A's gemoedsrust verstoort. Elke keer als deze film (of geheugen) van deze onplezierige situatie opnieuw wordt gezien door A, komt hij in kontakt met een negatieve lading. Deze emotie zal de film voeden met nieuwe beelden en dat kan de film nog onplezieriger maken. Op die manier kunnen we zien dat A haat koestert tegen B voor iets wat B twee jaar geleden A heeft aangedaan. B heeft zijn gevoelens tenslotte uitgesproken en kan zich nu vrij voelen van de situatie in kwestie. A echter niet; hij heeft de "negatieve" ervaring geblokkeerd en elke keer als hij B ziet (of aan B denkt) zal hij opnieuw de bijverschijnselen (vrees, kwaadheid, agressie, haat en uiteindelijk angst) van die sitatie opnieuw ervaren. In werkelijkheid haat A B niet, maar het beeld dat hij zich heeft gevormd van B. A's film van B veroorzaakt lijden bij A. Omdat dit zijn eigen film is, zijn eigen produkt of crea-

tie, doet A in feite niets anders dan bang zijn voor zichzelf en zichzelf haten. De Tibetaans boeddhistische psychologie heeft veel interessante technieken die het gemakkelijker maken voor het individu, zich wezenlijk bewust te worden van zijn projecties (innerlijke films) en hem daardoor in staat stelt vrij te worden van deze onplezierige gevoelens die verband houden met het verleden en nu mogelijk een neurotische trek zijn geworden. Bij deze techniek zit de persoon met gesloten ogen en visualiseert drie personen tegenover zich; een die hij graag mag, een die hij haat en een die hem onverschillig laat. Vervolgens wordt hij zich dan bewust van elk specifiek gevoel dat hij heeft ten aanzien van elk van de gevisualiseerde personen voor zich. Daarna beeldt hij zich in dat hij elk van deze drie personen wordt terwijl hij tegelijkertijd zijn eigen gevoelens en gewaarwordingen gadeslaat. Op dit punt gekomen gaat hij proberen voorbij deze gevoelens van voorkeur, afkeer en onverschilligheid te komen. Als hij hierin slaagt komt de persoon in een toestand van warme, meelevende vreugde. Door deze eenvoudige oefening systematisch te herhalen kan een sterk vastklampen aan negatieve situaties uit het verleden verlicht worden en uiteindelijk zelfs volkomen worden uitgewist.

PRAKTIJKGEVAL

De laatste tien jaar heb ik regelmatig geestelijke gezondheidszorgers opgeleid, in de transpersoonlijke therapie, in Finland en Brazilië. Dit is hoofdzakelijk een experientiële training (met daarbij behorende theorie) waar de belangrijkste motivatie van de deelnemers, het werken is aan de eigen problemen met geestelijke gezondheid en spirituele groei. In februari 1978 startte ik met een nieuwe therapeutische opleiding voor een groep geestelijke gezondheidszorgers in Finland. Onder de deelnemers was een vrouw van vijftig, lerares van psychiatrische verpleegkundigen. Zij leek me een uiterst gespannen iemand, met een koude blik in haar ogen, ogenschijnlijk zeer verbitterd. Ze weigerde met anderen te praten. Ik dacht bij mezelf dat het waarschijnlijk maanden zou duren voordat deze vrouw ertoe zou komen over haar problemen te praten en er vervolgens in therapeutisch verband aan te gaan werken. Aan het eind van dit groepstherapeutische blok gaf ik de studenten de visualisatie oefening van voorkeur, afkeer en onverschilligheid, zodat zij deze oefening thuis konden doen als een techniek van zelf-therapie. Een maand later keerde ik terug naar de stad om mijn tweede blok van therapeutische oefeningen te geven. Ik begon de sessie met aan de deelnemers te vragen of iemand iets te zeggen had of een ervaring wilde delen met de groep, waarvan hij of zij voelde dat dit belangrijk was. Deze zelfde "verbitterde" vrouw van de vorige maand begon kalm aan haar verhaal. "Toen ik tien jaar was ging mijn vader de oorlog in en aangezien ik geen moeder meer had, omdat die was overleden bij de geboorte van mijn jongste zusje, had mijn vader een vrouw in dienst genomen die tijdens zijn afwezigheid voor ons zorgde. Deze vrouw bleek nogal ruw en wreed te zijn voor ons. Ik mocht van haar niet bij mijn kleine zusje komen omdat ik volgens haar een slechte invloed op mijn zusje had en dat ik een naar kind was. Zij sloeg me vaak en dwong mij brieven te schrijven aan mijn vader die aan het front was, waarin ik hem moest vertellen dat ik zo'n ongehoorzaam meisje was. Ik huilde vaak tranen met tuiten en haatte de vrouw diep, terwijl ik vol verlangen uitkeek naar de thuiskomst van mijn vader. Hij kwam terug en trouwde toen deze vrouw, waarmee onze tragedie werd vergroot. Ik mocht van haar niet bij mijn vader zijn en hij gehoorzaamde door mij en mijn zusje te vermijden. In die periode begon ik ook mijn vader te haten. Op achttienjarige leeftijd liep ik uiteindelijk weg van huis. Vanaf dat moment tot afgelopen week haatte ik deze vrouw even hartgrondig als mijn vader".

Ik vroeg haar wat er vorige week gebeurd was en zij vervolgde: "Nadat ik vorige maand van de groep hier weggegaan was en naar huis ging, besteedde ik elke dag 20 minuten aan de oefening die u had opgegeven. Eerst nam ik als persoon waarvan ik afkeer voelde mijn vader en wat er gebeurde was dat hij dag na dag in omvang afnam en uiteindelijk op zekere dag verdween. Ik bemerkte toen dat mijn oude gevoelens van liefde voor hem waren teruggekeerd en voelde me aardig op mijn gemak en zelfs een beetje gelukkig ten opzichte van mijn vader. Toen besloot ik mijn stiefmoeder neer te zetten op de plaats van de persoon waarvan ik afkeer voelde. In het begin was het voor mij onmogelijk me haar voor te stellen, maar het is me op de een of andere manier toch gelukt. Op een goede dag gebeurde er iets wat ik niet had verwacht. Toen ik haar voor mij visualiseerde keek zij mij aan en explodeerde om vervolgens in rook op te gaan. Ik was verbaasd en een gevoel van kalmte en warmte begon mijn hele wezen te doordringen. Ik vond het moeilijk te geloven dat ik vanaf dat moment geen haat meer voelde voor mijn stiefmoeder."

Deze vrouw zette haar opleiding in de therapie nog drie jaar voort en gedurende deze hele periode kwamen de negatieve beelden van haar vader en stiefmoeder niet meer terug. Zij ging nog verscheidene maanden door met deze oefening en vertelde dat zij zich door deze oefening meer opgenomen voelde in haar omgeving (het tegengestelde gevoel van wat zij eerder had ervaren) en dat zij een ontspannen gevoel van saamhorigheid had met anderen en vrede in haar hart.

DOOD EN ZELFDODING

Zoals ik al elders heb geschreven (Matos, 1980) is een van de doeltreffendste psychotherapeutische technieken van onze tijd, zo niet de meest doeltreffende, het gebeuren van de psychologische ego-dood-wedergeboorte. Omdat ik speciaal werk met problemen die verband houden met dood en zelfdoding is deze techniek uit de Tibetaanse boeddhistische psychologie aangepast en gecombineerd met technieken uit de Gestalt en de analytische psychologie van Jung. De resultaten bleken van onschatbare waarde te zijn. Zonder gebruik te maken van medicijnen is het mogelijk gebleken de betrokkenen deze cruciale ervaring te laten ondergaan, hetgeen hun instelling tegenover de dood en zelfdoding ingrijpend heeft veranderd. De desbetreffende personen, die hun psychologische ego-dood-wedergeboorte ervaarden, meldden een opmerkelijk afgenomen angst voor de dood en dikwijls zelfs een totale afwezigheid daarvan. Zij hebben daarvoor in de plaats nu een houding van natuurlijke acceptatie en eerbied voor dit onvermijdelijke gebeuren in ons leven. Patiënten met zelfmoordneigingen vertelden dat zij na deze diepgaande ervaringen van hun psychologische dood en wedergeboorte, erachter waren gekomen dat zij helemaal niet hun fysieke lichamen wilden doden, maar in werkelijkheid een einde wilden maken aan hun moeilijkheden en dat het idee van zelfdoding hen nu al absurd voorkwam. De personen die zo'n ervaring hebben meegemaakt melden door-

gaans nog dat zij zich heel goed voelen, blij en met een diepe innerlijke vrede.

DE DRIJFVEER TOT ZELFDODING

Op het niveau van de gewone werkelijkheid (persoonlijk en tranpersoonlijk) is alles een konstante stroom van verandering, in wording, als een "eeuwige" dans van geboorte en wedergeboorte. Dit proces van een stromende vergankelijkheid kun je zien als de neiging van de natuur (alles wat bestaat) om zichzelf te vernietigen (transformeren). En dit proces van "het zichzelf doden" om "herboren te worden" is ook weer een manifestatie van deze dynamische stroom van de eenheid van alles, zoals dit beschreven wordt door de natuurkunde van de hogere energie (Sub-Atomaire Fysica of de Theoretische Fysica). In dit verband is het interessant om te zien dat de fundamentele natuur van het universum zelfdodend is. In het geval van een persoon met zelfmoordneigingen lijkt deze zelfdestructie-energie te voorschijn te komen met de intentie om een negatief zelfbeeld van de persoon in kwestie te vernietigen, die deze persoon in een bepaalde periode in zijn leven op een overweldigende manier ervaart. Wanneer deze persoon zijn fysieke lichaam aanziet voor zijn zelfbeeld, zal deze agressieve energie zich richten op zijn eigen lichaam, wat uiteindelijk culmineert in suicidaal gedrag. In een experientieël psychotherapeutische setting zal hier de indrukwekkende ervaring van de psychologische ego-dood-wedergeboorte, de persoon helpen deze heilzame destructieve energie voor zelftransformatie zodanig te richten dat deze een verstorend negatief zelfbeeld vernietigt. De persoon ervaart dan zijn psychologische wedergeboorte met een nieuw zelfbeeld, dat nu geïntegreerd is in een vloeiend geheel van wel-zijn.

REÏNCARNATIE

Het was bij "toeval" dat reïncarnatie een deel begon te worden van mijn therapeutische aanpak toen, in 1975 tijdens een workshop in IJsland, een deelnemer die ik behandelde voor extreme doodsangst, plotseling in een proces van psychologisch teruggaan in de tijd, zichzelf in Mexico bevond, liggend op een offeraltaar van de Azteken. Hij begon toen een andere persoonlijkheid aan te nemen, die in een andere historische tijd leefde waar hij een afgrijselijke dood ervaarde. Door het opnieuw beleven van deze opgeslagen pijn van de dood in het verleden, nam zijn extreme angst voor de dood in dit huidige leven (dat zijn leven zeer verstoorde) opmerkelijk af en ervaarde hij voor het eerst van zijn leven wat hij noemde: "een gevoel van echt wel-zijn". Vanaf dat moment merkte ik op dat een aantal van mijn patiënten spontaan, of door bepaalde psychologische methoden die ik bedacht, teruggingen naar ervaringen van voor hun eigen geboorte en konceptie, naar de diepten van "nieuwe levens" en vergeten stervensprocessen.

De meeste religies, psychologieën en filosofische systemen accepteerden door de geschiedenis heen het idee van reïncarnatie. Zelfs in het christendom was reïncarnatie een aanvaardbare realiteit in de eerste eeuwen van haar bestaan. Tegenwoordig lijkt het idee van reïncarnatie ondersteunt te worden door verscheidene theorieën, zowel door de moderne fysica als de nieuwe paragdigma's in de wetenschap, en daardoor meer aanvaardbaar te worden. Diverse therapeuten uit de hele wereld hebben de realiteit van reïncarnatie geaccepteerd en beginnen er in de praktijk mee te werken. Het lijkt me dat het algemeen geldende westerse idee van slechts één leven, en niets ervoor of erna, (de materialistische benadering) slechts een illusie is, een geprefabriceerde, onderling afgesproken "realiteit", een bijprodukt van de Cartesiaanse-Newtoniaanse zienswijze van het universum. Bezien vanuit het standpunt van de moderne fysica lijkt het idee van vele levens niet alleen aannemelijk, maar het tegendeel zou een moeilijke mogelijkheid worden. Aan het einde van onze eeuw ervaren we een tijdperk vol tegenstellingen. We leven nu in een wereld met een bijna sciene-fictionachtige realiteit, waar de meest indrukwekkende materiele verworvenheden binnen ons bereik zijn gekomen, maar tegelijkertijd zitten we in 'n soort situatie waarin een gevaarlijk zwaard aan een zijden draadje boven ons hoofd hangt. We leven in een wereld waar geweld, oorlog en hongersnood dagelijks de kranten vullen. Het ziet ernaar uit dat de bedreiging van milieu-vervuiling en het vooruitzicht van een atoomholocaust de realiteit is van onze generatie. Vanuit sociaal-psychologisch en politiek standpunt bezien, leven we in een kritieke tijd. Een crisis kun je zien als een situatie vol gevaren en ook vol kansen. Het komt mij voor dat we in de Tibetaans boeddhistische psychologie met zijn veelvoudige wegen, in de interessante kontekst van methode en wijsheid, een veilige en effectieve weg kunnen vinden om de gevaren van onze tijd te boven te komen en de richting in te slaan naar de verwerkelijking van een nieuwe wereld waar innerlijke vrede zijn weerslag heeft op een allesomvattende wereld-vrede. Een nieuwe wereld waarin wij in staat zullen zijn de fantastische verworvenheden die de technologie ons biedt , met wijsheid aan te wenden voor het welzijn van alle wezens.

Uit: Chö Yang met toestemming

Vertaling: Margot Kool en Koos Oeberius

Geshela in België

Op 9 januari van dit jaar reisde Lama Geshe Konchog Lhundup voor het eerst naar België.

Geshela gaf tijdens zijn drie dagen durende verblijf in Mol een openbare lezing over het Tibetaans boeddhisme aan het H.I.K. (Hoger Instituut der Kempen) en opende en passent een nieuw boeddhistisch centrum "SERLINGPA", Postelarenweg 11 te Mol.

Serlingpa betekent "Het Gouden Eiland". Hiermee wordt in het Tibetaans Indonesië aangeduid. Geshela werd ongetwijfeld geïnspireerd door een van de krachten achter dit nieuwe centrum in de persoon van Buddy Joseph, die van Indonesische afkomst is.

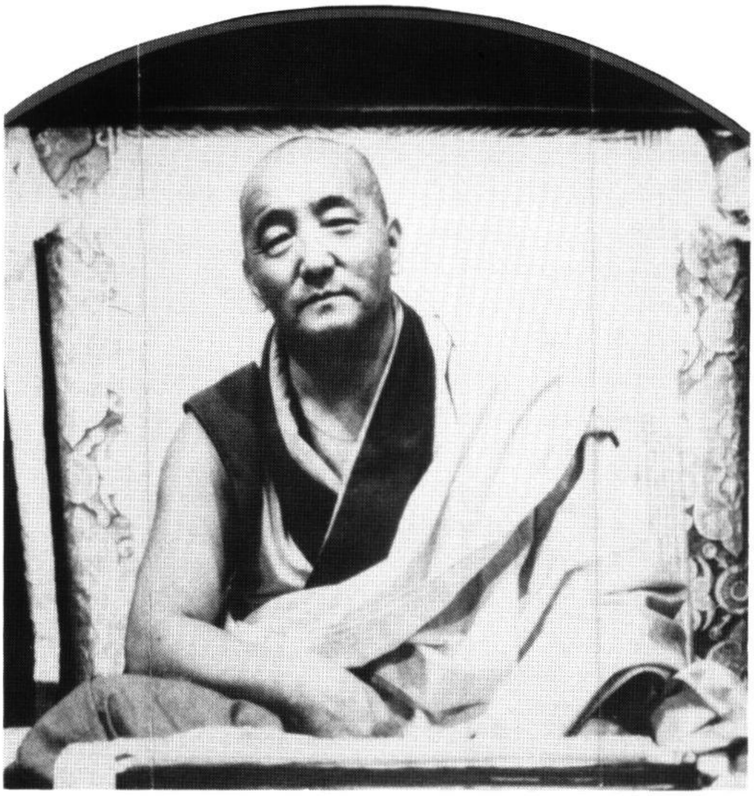
Na zijn lezing aan het H.I.K. te Geel, gaf Geshela in het centrum te Mol lezingen aan ongeveer dertig geïnteresseerden over onderwerpen als: Reïncarnatie, de Wet van Oorzaak en Gevolg en de Drie Vergiften. Er ontwikkelden zich interessante diskussies na afloop van de lezingen in het vraag en antwoord gebeuren.

Het Belgisch centrum wil in nauwe samenwerking met het Maitreya Instituut de integratie bevorderen van oosterse en westerse filosofieën in hun land en de mogelijkheid scheppen voor belangstellenden regelmatig onderricht te verkrijgen in de Tibetaans boeddhistische traditie.

Voor maart en april ligt het in de bedoeling dat Geshela een lezing zal geven in Mol en wel op 18 maart aanvang 19.00 uur over de Vier Edele Waarheden en op 22 april aanvang 19.00 uur over de Verlichtingsgeest. Aanmelding telefonisch bij mevr. Marie-Claire Thomissen-Melis, tel. 014-312540.

Hoog bezoek

Zijne Eminentie GANDEN TRI RINPOCHEE



Het hoofd van de Gelukpa Orde van het Tibetaans boeddhisme, Zijne Eminentie Ganden Tri Rinpochee Jamphal Shenphen, zal in juni een bezoek brengen aan Nederland, op uitnodiging van het Maitreya Instituut.

Het bezoek aan Nederland maakt deel uit van een bezoek aan verschillende Europese centra. Hij zal verschillende lezingen geven in Tilburg, Den Haag en Amsterdam en onderricht en initiaties geven in ons centrum te Maasbommel.

Zijn bezoek biedt de zeldzame gelegenheid kennis en kontakt te maken met een van de hoogste lama's van de huidige Tibetaans boeddhistische traditie en een spirituele relatie te leggen met deze bijzondere leraar.

De positie die de Ganden Tripa bekleed in de boeddhistische tradities van Tibet is een voorname en hooggeplaatste. Alleen Meesters met buitengewone wijsheid en kracht kunnen deze positie die aangeduid wordt als 'Troonhouder van Lama Tsong Khapa' bekleden. Lama Tsong Khapa is de oprichter van de Gelukpa Orde van het Tibetaans boeddhisme. Ganden Tri Rinpochee heeft vanaf het begin van zijn installatie als hoofd van de Gelukpa, het belang onderstreept van het behoud en de verspreiding van de Leer van de Boeddha in de vrije westerse wereld. Zijn bezoek aan ons geeft eens te meer aan dat de spirituele leraren ons en onze beoefeningen serieus nemen.

U heeft hierbij de bijzondere gelegeheid kontakt te maken met een levende Meester of uw band met de Boeddha Dharma aan te halen. De relatie met de spirituele Meester is in het Tibetaans boeddhisme zozeer benadrukt dat het zelfs "Lamaisme" werd genoemd. Dat wil niet zeggen dat de Tibetanen een ander soort boeddhisme beleiden, maar dat de persoonlijke relatie met een Meester van het grootste belang is voor een goede beoefening.

Programma Lente/Zomer

3 t/m 5 april
ZUIVERING VAN NEGATIEF KARMA
EN VAJRASATTVA MEDITATIE
Door: GESHE KONCHOG LHUNDUP
Nederlandse vertaling

Over een opeenvolgend aantal levens hebben wij allemaal een groot aantal dingen verkeerd gedaan en veel schadelijke aktiviteiten (Tib: sDig.pa/dik.pa) verricht, waardoor we een groot aantal negatieve indrukken in onze geest hebben verzameld.

Zolang deze indrukken in onze geest aanwezig zijn, bestaat de kans dat ze tijdens ons sterven worden geaktiveerd en een onfortuinlijke geboorte volgt.

In ons dagelijkse leven zijn deze indrukken vaak de oorzaak van depressies, frustraties, diep weggedrukte schuldgevoelens en zelfs diep gewortelde trauma's. Bovendien verduisteren deze indrukken de heldere licht-natuur van onze geest wat de reden is dat we nog geen hoger en bevredigender niveau van evolutie hebben bereikt.

Het is dan ook logisch dat het opgeven van alle soorten schadelijke aktiviteiten en het zuiveren van reeds opgedane negatieve indrukken, een wezenlijk deel uitmaken van de boeddhistische levensweg.

De eerwaarde Geshe Konchog Lhundup zal dit weekeinde een algemene uitleg geven over het zuiveren van onze geest en bovendien als specifieke methode de zuiverings meditatie van Vajrasattva aan ons overdragen en uitleggen. Deze zuiverings meditatie met Vajrasattva maakt deel uit van bijna elke tantrische meditatie methode (lange sadhana) en is een krachtige methode om zelfs de zwaarste misdaden te zuiveren met gebruik van de geheime mantra.

Een weekeinde waarin opnieuw de theorie gekombineerd zal worden met praktische beoefening.

KOSTEN: f 100,— vol pension of f 80,— voor Geshe Aktie donateurs. Vooruit te voldoen op girorekeningnr.: 43.05.057 t.n.v. Maitreya Instituut Maasbommel met vermelding van: ZUIVERING.
AANVANG: 3 april om 20.00 uur in Maasbommel
AANMELDING: Telefonisch 08876-2188

17 t/m 20 april (Pasen)
ZELFLOOSHEID EN DE BOEDDHA
VAN WIJSHEID MANJOESHRIE
Door: GESHE KONCHOG LHUNDUP
Nederlandse vertaling

Zelfloosheid, leegte, sunyata, het ontbreken van inherent bestaan zijn allemaal synoniem voor de absolute waarheid of werkelijkheid. Hiernaar werd door de historische Boeddha steeds verwezen in zijn verhandelingen over de 'Perfektie van Wijsheid' (Sanskr: Prajnyaparamitasoetra's). De bekendste hiervan is wel de samengevatte 'Hartsoetra' die dagelijks gereciteerd wordt in alle boeddhistische centra van Japan tot Maasbommel.

Geshela zal op zijn levendige manier dit kernbegrip van alle oudere en nieuwere boeddhistische scholen uitleggen. Bovendien zal Geshela een uitleg geven van de meditatie op de Boeddha van Wijsheid Manjoeshrie zowel voor beginners als geinitieerden. Een van de adviezen die de veertiende eeuwse Lama Tsong Khapa in vizioenen rechtstreeks ontving van Manjoeshrie luidt: "De snelste methode om tot inzicht te komen is het kombineren van de meditatie met Manjoeshrie gezien als onafscheidelijk van de spirituele leraar en de analytische meditatie op zelfloosheid. Een weekeinde vol wijsheid! Er bestaat in het Maitreya Instituut de mogelijkheid een retraite te doen op dit boeddha-aspekt in een kamer, caravan of tent, onder het wakend oog van Geshela.

KOSTEN: f 150,— vol pension f 120,— voor Geshe Aktie donateurs. Vooruit te voldoen op Girorekeningnr.: 43.05.057 t.n.v. Maitreya Instituut Maasbommel met vermelding van: ZELFLOOSHEID.
AANVANG: 17 april om 20.00 uur in Maasbommel.
AANMELDING: Telefonisch 08876-2188

5 t/m 8 juni (Pinksteren)
ÉÉNPUNTIGE KONCENTRATIE
(Tib: Zhi.Ne. Sanskr: Samatha)
Door: GESHE KONCHOG LHUNDUP
Nederlandse vertaling

Geshela zal ons de hele training in éénpuntige koncentratie uitleggen en tevens praktische oefeningen geven, waarmee we zelf deze koncentratie kunnen ontwikkelen. Hiermee stellen wij u in staat om binnen enkele dagen onder leiding van een bekwame meester verschillende koncentratietechnieken te leren en onder zijn leiding te oefenen. Verder praktische tips hoe we deze koncentratie kunnen integreren in onze dagelijkse meditatietechnieken.

KOSTEN: f 150,- vol pension of f 120,— voor Geshe Aktie donateurs. Vooruit te voldoen op girorekeningnr.: 43.05.057 t.n.v. Maitreya Instituut Maasbommel met vermelding van: Zhi.Ne.
AANVANG: 5 juni om 20.00 uur in Maasbommel
AANMELDING: Telefonisch 08876-2188

17 t/m 21 juni
LAMA TSONG KHAPA INITIATIE EN ONDERRICHT
Door: Zijne Eminentie GANDEN TRI RINPOCHEE
Engelse vertaling

We hebben Zijne Eminentie verzocht een initiatie te willen geven in de Goeroe Yoga van Lama Tsong Khapa. Deze meditatie-methode kunnen we gebruiken om het welzijn van onszelf en van anderen toe te laten nemen. Vanweg de grote belangstelling voor "healen", alternatieve geneeswijzen en spirituele genezing, hebben we Zijne Eminentie verzocht tevens verschillende healingsmeditaties te willen uitleggen verbonden met de Goeroe Yoga van Lama Tsong Khapa. Met deze Goeroe Yoga wordt energie doorgegeven, waardoor gewone mensen krachten kunnen ontvangen om zichzelf te ontwikkelen, anderen te kunnen helpen en medicijnen te bekrachtigen.

KOSTEN: f 200,— vol pension. Vooruit te voldoen op girorekening: 43.05.057 t.n.v. Maitreya Instituut Maasbommel met vermelding van: LTK INITIATIE
AANVANG: 17 juni om 20.00 uur in Maasbommel
AANMELDING: Telefonisch 08876-2188

26 t/m 28 juni
YAMANTAKA INITIATIE
Door: Zijne Eminentie GANDEN TRI RINPOCHEE
Engelse vertaling

Na het ontvangen van deze maha-annutara yoga tantra initiatie van Lama Zopa Rinpochee verleden jaar, hebben we aan Geshela gevraagd hierover een uitleg te willen geven, hetgeen zal gebeuren in de maand augustus. Om meer mensen de gelegenheid te geven deel te kunnen nemen aan deze lessen hebben we Zijne Eminentie verzocht deze initiatie opnieuw te willen geven in Nederland. Zowel voor degenen die deze initiatie al hebben ontvangen en deze willen bekrachtigen door deze hoge leraar, als gevorderden die tenminste toevlucht hebben genomen, een Lam-Rim kursus hebben gevolgd en hierover regelmatig hebben gemediteerd, of vergelijkbaar inzicht bezitten in de drie hoofdzaken van het pad, is deze initiatie bedoeld. Aan het nemen van de initiatie en de lessen van Geshela zijn verplichtingen verbonden, zoals het dagelijks beoefenen van de Zes Zittingen Goeroe Yoga, het reciteren van mantra's en het houden van een (14 dagen) retraite binnen één of twee jaar.

Naast de initiatie zullen we Zijne Eminentie vragen nog enig onderricht te willen geven voor deze gevorderde groep studenten.

KOSTEN: f 150,— vol pension. Vooruit te voldoen op girorekening: 43.05.057 t.n.v. Maitreya Instituut Maasbommel met vermelding van: YAMANTAKA
AANVANG: 26 juni om 20.00 uur te Maasbommel
AANMELDING: Telefonisch 08876-2188

LEZINGEN Z.E. GANDEN TRI RINPOCHEE

23 juni in: De Stroom Tilburg. Plaats: Theologische Faculteit. Aanvang: 2.30 uur. Onderwerp: „Bodhichitta".

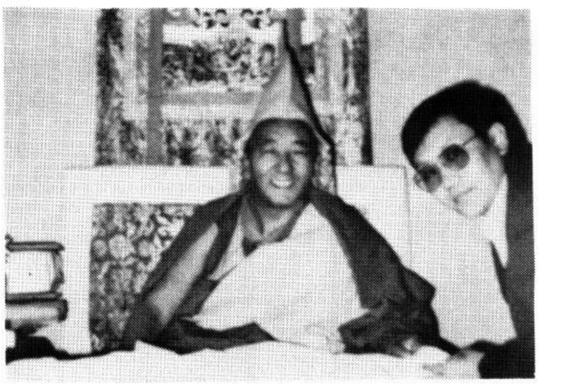
24 juni in: Lotus , Scheveningen. Aanvang: 20.00 uur. INTRODUKTIE IN TANTRA.

25 juni in: De Kosmos, Amsterdam. Aanvang 20.00 uur Onderwerp: Life and Teachings of Lama Tsong Khapa.

6 t/m 19 juli
11e ZOMERKURSUS
LAM.RIM RETRAITE
DE STADIA VAN HET PAD NAAR VERLICHTING
Door: GESHE KONCHOG LHUNDUP
Nederlandse vertaling

In deze elfde zomermeditatie-kursus zullen alle basisbegrippen van het boeddhisme, de diepzinnige levenshouding van de boeddhist met een heel ander visie op Ruimte en Tijd, worden uitgelegd door onze Lama Geshe Konchog Lhundup en rechtsreeks in het Nederlands worden vertaald. Evenals vorig jaar zal deze 14-daagse kursus bestaan uit een levendige overdracht van de verschillende meditaties die gericht zijn op:
1e. Het bereiken van een goede wedergeboorte.
2e. Het bereiken van blijvende bevrijding van alle frustratie en lijden.
3e. Het bereiken van het hoogste niveau van evolutie om alle wezens daadwerkelijk te helpen.
Deze meditatieniveaus omvatten alle onderdelen van de weg naar het hoogste niveau van evolutie waarvoor wij allemaal het potentieel in ons dragen. De lessen zullen worden afgewisseld met geleide meditaties in groepsverband over de behandelde onderwerpen, zodat elke deelnemer een meditatieve ervaring op kan doen en diegenen die al eerder een dergelijke kursus volgden kunnen hun inzicht verder uitbreiden en verdiepen. Bovendien zijn er dagelijks mogelijkheden voor GROEPSDISKUSSIE en voor een PERSOONLIJK GESPREK met Lama Geshe Konchog Lhundup. Er zal voldoende vrije tijd zijn voor ontspanning in de prachtige omgeving van het centrum in Maasbommel en er is ruimte om te kamperen in de tuin van het centrum. Zowel beginners als gevorderden zijn welkom.

KOSTEN: f 500,- vol pension of f 400,— voor Geshe Aktie donateurs (in eigen tent: f 400,— of f 350,—). Vooruit te voldoen op girorekeningnr.: 43.05.057 t.n.v. Maitreya Instituut Maasbommel met vermelding van: LAM.RIM
AANVANG: 6 juli om 20.00 uur in Maasbommel
AANMELDING: Telefonisch 08876-2188



Maart, april
LEZINGEN LAMA GESHE KONCHOG LHUNDUP
IN AMSTERDAM

De Kosmos, Prins Hendrikkade 142, Tel. 020-267 477/237 102. Vanaf donderdagavond 5 februari, elke week om 19.30 uur. 'BODHICARYAVATARA' (de levensweg van een bohisattva), Engelse vertaling.

Het is voor een grondig begrip van de geboden stof belangrijk elke week te komen.

Waarschijnlijk eind juli
EEN LANG WEEKEND (3 dagen)
GROENE TARA INITIATIES
Door: LAMA GELEK RINPOCHEE
Engels
In samenwerking met het Instituut voor boeddhistische studie

De Groene Tara is de vrouwelijke boeddha en tevens de verpersoonlijking van de verlichte aktiviteit van alle verlichte wezens. Juist daarom wordt dan ook vaak een beroep op haar gedaan in moeilijke tijden en bij hindernissen van welke aard dan ook.

Het 'Vier Mandala Ritueel' als offerande aan de Groene Tara is tot op de dag van vandaag het meest uitgevoerde ritueel in alle nieuwe scholen van het Tibetaans boeddhisme. Dus zowel in Gelukpa, de Kagyudpa als de Sakyapa school, vanwege de enorme effektiviteit van deze meditatie.

Velen vertrouwen op haar als hun persoonlijke boeddhavorm (Tib: Yi-dam) en identificeren zich graag met deze vrouwelijke boeddhavorm als methode om de verlichting te bereiken voor het welzijn van iedereen.

Voor iedereen die al zo lang verzoekt om deze initiatie in Tara, waarmee de toestemming verkregen wordt en de krachtverlening je met deze boeddhavorm te mogen en te kunnen identificeren, zal het zeker een groot genoegen zijn dat de eerwaarde Lama Gelek Rinpochee heeft toegezegd in een verlengd weekeinde twee initiaties in de Groene Tara te zullen geven. Dit zowel volgens de Kriya- als de Anutarayoga tantra. Lama Gelek Rinpochee zal ons uitleg geven over deze verschillende beoefeningen en tradities van Tara.

De mogelijkheid bestaat in het Maitreya Instituut in een kamer, caravan of tent retraite te doen op Tara onder het wakend oog van Geshela.

KOSTEN: f 175,— vol pension. Vooruit te voldoen op Girorekeningnr.: 43.05.057 t.n.v. Maitreya Instituut Maasbommel met vermelding van: TARA.
AANVANG: Waarschijnlijk het laatste weekend in juli
AANMELDING: Telefonisch 08876-2188

---

10 t/m 23 augustus
YAMANTAKA UITLEG
alleen voor geinitieerden
Door: GESHE KONCHOG LHUNDUP
Nederlandse vertaling

Geshela zal het kommentaar verschaffen van de meditatie methode van Yamantaka. Op deze manier zullen we weten hoe de retraite gedaan kan worden. Bij voldoende belangstelling verzorgen we binnen 1 jaar een Groepsretraite in Maasbommel.

KOSTEN: f 500,- vol pension of f 400,— voor Geshe Aktie donateurs (in eigen tent: f 400,— of f 350,—). Vooruit te voldoen op girorekeningnr.: 43.05.057 t.n.v. Maitreya Instituut Maasbommel met vermelding van: YAMANTAKA UITLEG
AANVANG: 10 augustus om 20.00 uur in Maasbommel
AANMELDING: Telefonisch 08876-2188

LEZINGEN DOOR
LAMA GESHE KONCHOG LHUNDUP
IN BELGIË
18 maart: DE VIER EDELE WAARHEDEN
22 april: DE VERLICHTINGSGEEST
Nederlandse vertaling

AANVANG: 19.00 uur in SERLINGPA, Postelarenweg 11 te Mol
AANMELDING: Telefonisch 014-312540

LEZING LAMA GESHE KONCHOG LHUNDUP
IN SCHEVENINGEN

Lotus, Prins Willemstraat 23, Tel. 070-550558
8 april: DE VOORDELEN VAN MEDITATIE
Nederlandse vertaling
Aanvang: 19.30 uur

LEZINGEN LAMA GESHE KONCHOG LHUNDUP
IN TILBURG

De Stroom, (Nieuw F.P.M.T.-CENTRUM),
Enschotsestraat 250, Tel: 013-421720.
14 april: JE VIJAND IS JE BESTE KAMERAAD
28 april: MEDITATIE, HET BESTE MEDICIJN
Nederlandse vertaling.
Aanvang 20.00 uur
11 t/m 17 mei: Avondprogramma: LO-JONG
(Gedachtentransformatie),
BODHICHITTA, DE ZES PERFEKTIES,
Engelse vertaling.

LEZINGEN LAMA GESHE KONCHOG LHUNDUP
IN NIJMEGEN

P.M.V.-CENTRUM, Graafseweg 30, Tel: 080-232444.
DE DRIE HOOFDZAKEN VAN HET PAD
11 maart: DE VERLICHTINGSGEEST
29 april: DE JUISTE ZIENSWIJZE
Nederlandse vertaling.
Aanvang 19.30 uur

STUDIEWEEKEND "BOEDDHISME"

Onder auspiciën van de "Stichting Vrienden van het Boeddhisme" worden in het Pinksterweekend 6-8 juni 1987 in De Tiltenberg te Vogelenzang enkele studiedagen georganiseerd. Thema van deze bijeenkomst is: "Hoe verder met het boeddhisme". Het weekend biedt deelnemers de gelegenheid zich tesamen met anderen in het boeddhisme te verdiepen. Het kan tevens een handreiking zijn bij verder onderzoek naar mogelijkheden voor eigen ontwikkeling.

U kunt een gedetailleerd programma en inschrijvingsformulier aanvragen bij De Tiltenberg, Zilkerduinweg 375, 2114 AM Vogelenzang, tel. 02520-17044.
KOSTEN: f 215,— inclusief maaltijden en overnachtingen.
AANMELDING: Zo spoedig mogelijk, doch uiterlijk voor 20 april 1987.

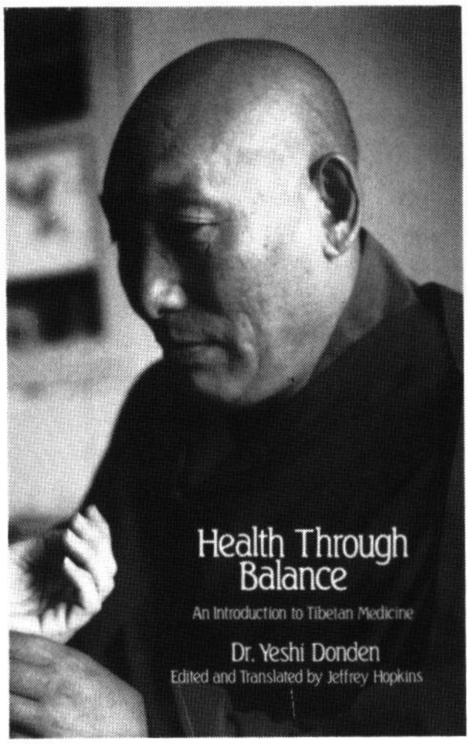
Boekenbestellijst

NEDERLANDS:

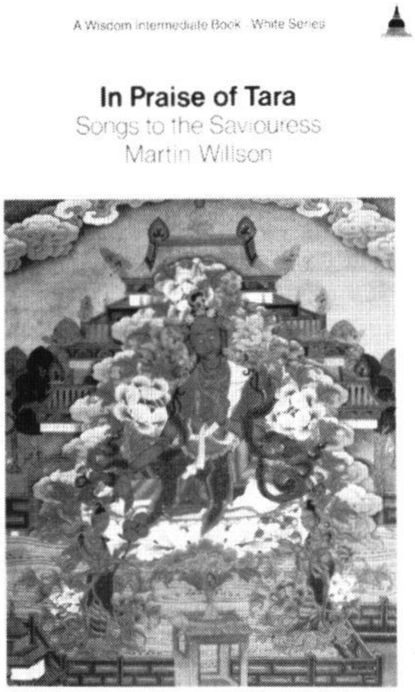
Boeddha in de robot	Mashiro Mori	*f* 28,50
Boeddhistische sprookjes	Jataka verhalen	18,50
Een jaar bij de yogi's	Eversdijk-Smulders	37,85
De Macht van het niets	David-Neel	17,50
Een vrouw trekt door Tibet	David-Neel	24,50
Er is geen zelf	Tonny Kurpershoek	19,70
Hedendaags boeddhisme	Nikkyo Niwano	49,00
Innerlijke Vrede	14e Dalai Lama	22,50
Kum Nye meditatieve bewegingsoefeningen	Tarthang Tulku	32,50
Kum Nye ontspanning	Tarthang Tulku	29,80
Lamp voor het pad naar Verlichting	Z.H. Serkong Rinpochee	15,00
Leven in evenwicht	Tarthang Tulku	27,50
Maiteya Magazine	Maitreya Instituut	6,50
Milarepa	Evens-Wentz	26,25
Mipam	Lama Yongden	27,50
Open bewustzijn	Tarthang Tulku	27,00
Ruimte, Tijd en Kennis	Tarthang Tulku	60,00
Shakyamune Buddha	Niwano	21,00
Sneeuwluipaard	Peter Matthiessen	34,50
Stille Geest, Heilige Geest	Lama Thubten Yeshe	24,00
Tibetaans Boeddhisme	14e Dalai Lama	26,25
Tibetaans Boeddhisme	Theosofische Vereniging	17,50
Tibetaans dodenboek	Evens-Wentz	36,00
Tibetaanse Geneeskunde	Dr. Lobsang Dolma	28,00
Tocht door twee werelden	Dorren	15,00
Training van de Geest	Geshe Amipa	29,50
Tulku	Peter Dickinson	19,50
Vaardig handelen	Tarthang Tulku	26,25
Verborgen Vrijheid	Tarthang Tulku	22,00
Vriendelijkheid en Helder Inzicht	14e Dalai Lama	35,00
Weg der witte wolken	Govinda	29,50
Wonderlijk Tibet	Eversdijk-Smulders	45,00
Woorden van Boeddha	Blot	21,00
Zen Begin	D.T. Suzuki	24,50
Zen Zin Zen Onzin	Paul Reps	21,00
Zitten, de praktijk van Zen	Nico Tydeman	21,00

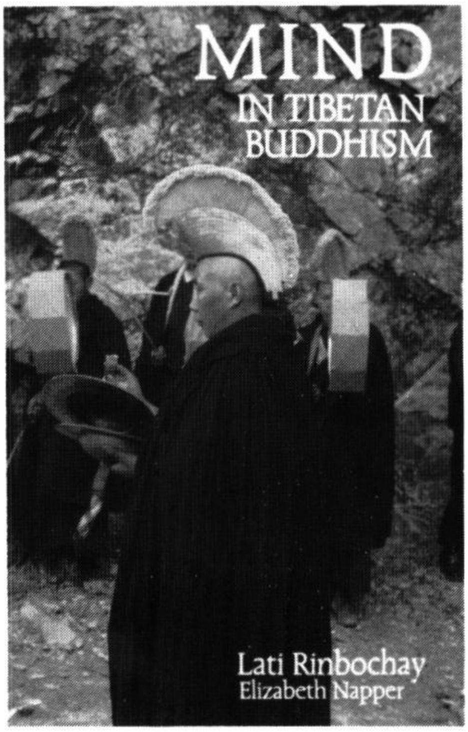
ENGELS:

Advice from a spiritual friend	Geshe Rabten & Dargey	*f* 24,50
Advice from Buddha Sakyamuni	14e Dalai Lama	12,00
Alone with others	Stephen Batchelor	29,75
Anthology of well-spoken advice	Geshe Ngawang Dhargye	49,00
Aryasura's aspiration	14e Dalai Lama	15,00
Atisha	Lama Thubten Kalsang	12,50
Atisha & Buddhism in Tibet	Tibet House	10,00
Beyond Therapy	Guy Claxton	42,50
Bodhisattva of compassion	John Blofeld	22,00
Buddhism in the Tibetan Tradition	Geshe Kelsang Gyatso	29,00
Buddhism of Tibet	14e Dalai Lama	43,00
Chandragomin's twenty verses	Sakya Dragpa Gyaltsen	12,00
Chandrakirti's sevenfold reasoning	Joe Wilson	9,00
Clear light of bliss	Geshe Kelsang Gyatso	29,00
Compassion: a Tibetan Analysis	Guy Newland	32,50
Compassion in Tibetan Buddhism	Tsong Khapa/Hopkins	35,00
Compendium of ways of knowing	LTWA	12,00
Crystal and the way of light	Namkhai Norbu	37,00
Cultural History of Tibet	Snellgrove/Richardson	40,00
Cutting through spiritual materialism	Trungpa	29,00
Dawn of tantra	Guenther/Trungpa	22,00
Death and Dying	Glenn Mullin	29,00

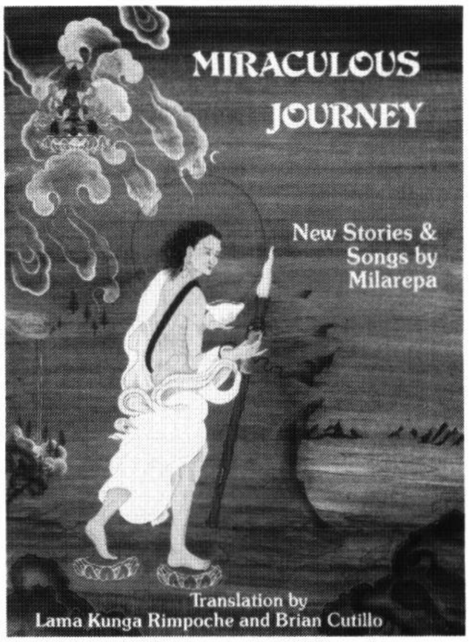


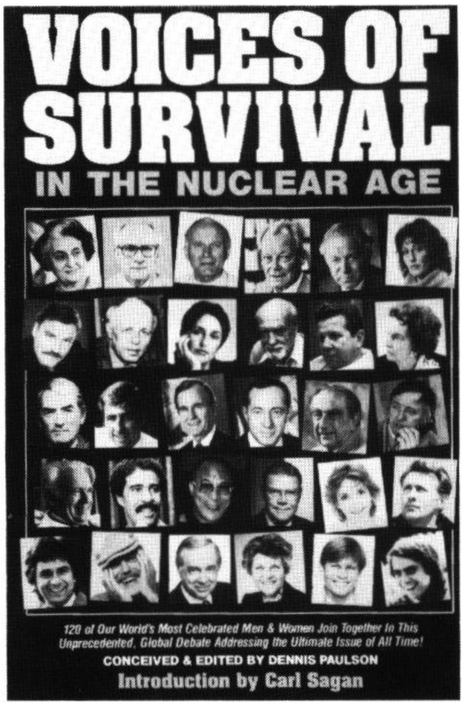
Death, Intermediate state & Rebirth	Lati Rinpochee	26,50
Debate in Tibetan Buddhism	Daniel Perdue	15,00
Dictionary New English-Tibetan	Norbu Chopel	35,00
Divine Tree/Tib. grammer poem	Noble Ross Reat	10,00
Door of liberation	Gehse Wangyal	24,50
Drinking the mountain stream	Milarepa	21,50
Drop of nourishment for people	Nagarjuna	10,00
Drowa Sangmo (Tib. folk Opera)	LTWA	13,50
Dzog Chen	Long-chen-re-jam-pa	12,00
Dzog Chen	Jig-me-ling-pa	15,00
Echoes of voidness	Geshe Rabten/Batchelor	24,50
Essence of Buddhism	Tibet House	27,50
Essence of nectar	Yeshe Tsondru	15,00
Essential nectar	Geshe Rabten	31,85
Eternal Legacy	Sangharakshita	40,00
Folk Culture of Tibet	Norbu Chopel	17,50
Folk Tales of Tibet	Norbu Chopel	20,00
Four essential buddhist commentaries	14e Dalai Lama	15,00
Four essential buddhist texts	14e Dalai Lama	18,00
Graduated path to liberation	Geshe Rabten	12,50
Great Ocean	Hicks & Chögyam	26,50
Guide to the bodhisattva's way of life	Shantideva	21,00
Guide to the jewel island	Olschak-Wangyal	15,00
Handbook of Tibetan drugs	T.J. Tsarong	17,50
Health trough balance	Dr. Y. Donden	35,00
Heart of Wisdom	Geshe Kelsang Gyatso	33,00
Hidden teachings of Tibet	Tulku Thondup Rinpochee	42,00
Highest Yoga Tantra	Daniel Cozort	33,00
H.H. the Dalai Lama talks to L. Wijers	Louwrien Wijers	25,00
How to meditate	Kathleen Mc Donald	29,00
Indian Buddhist Pandits	Tsonawa	24,00
In exile from the land of snows	John F. Avedon	41,00
In Praise of Tara	Martin Willson	55,00
International Buddhist directory	Wisdom Publication	25,00
Interview with H.H. the Dalai Lama	John F. Avedon	30,00
Into every life some Zen must fall	Alan Keightly	29,00
Kalachakra Tantra	Geshe Ngawang Dhargye	38,00
Kalachakra Tantra	Jeffrey Hopkins	55,00
Kindness, Clarity and Insight	14e Dalai Lama	35,60
Lamp for the path and commentary	Atisha	43,00
Lankavatara Sutra	D.T. Suzuki	53,85
Lectures on Tibetan Medicine	Dr. Lobsang Dolma	28,00
Life and teachings of Geshe Rabten	Allan Wallace	52,00
Life and teachings of Tsong Khapa	Prof. Thurman	30,00
Mahamudra	Wang-chuk-dorje	21,00
Mahayana purification	LTWA	15,00
Mandala	Arguelles	50,00
Matrix of mystery	Guenther	70,00
Meaningful to behold	Geshe Kelsang Gyatso	35,00
Meditations of a Tibetan Tantric abbot	Kensur Legden	12,00
Meditations on Emptiness	Jeffrey Hopkins	86,00
Meditations on the lower tantra's	2e, 5e, 7e, 13e Dalai Lama	21,00
Meditative states	Lati Rinpochee	29,00
Mind and its functions	Geshe Rabten	34,00
Mind in Tibetan Buddhism	Lati Rinpochee	33,00
Miracolous journey	Milarepa	34,00
Modern Tibetan Language	Lhasawa Losang Thong	22,00
Modern Tibetan language II	Losang Thonden	28,00
Mollas of Mustang	David. P Jackson	27,50
My land and my people	14e Dalai Lama	24,95
Nagarjuna's letter	Nagarjuna	17,50
Necklace of good fortune	Geshe Lam Rim	12,00
Necklace of Gzi	Namkhai Norbu	12,50

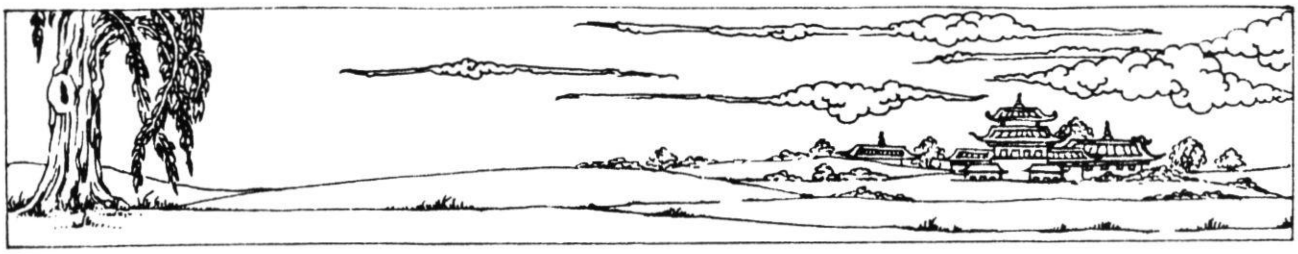




Opening of the eye of new awareness	14e Dalai Lama	34,00
Origin of the Tara Tantra	LTWA	10,00
Practical meditation	Geshe Rabten	12,00
Preliminary practices	Geshe Rabten	10,00
Prince Siddharta	Landaw/Brooke	39,00
Prince who became a cuckoo	Geshe Wangyal	25,30
Rainbow of liberated energy	Ngagpa Chögyam	26,50
Science meets spirituality	Louwrien Wijers	17,50
Selected works of Dalai Lama I	1e Dlai lama	35,00
Selected works of Dalai Lama II	2e Dalai lama	35,00
Selected works of Dalai Lama III	14e Dalai Lama	35,00
Selected works of Dalai Lama VII	7e Dalai Lama	35,00
Seven Instruction lineages	David Templeman	21,00
Silent mind holy mind	Lama Yeshe	18,75
Shambala	Trungpa	26,50
Six yoga's of Naropa & Mahamudra	Chang	35,00
Sky Dancer	Keith Dowman	37,00
Songs of the sixth Dalai Lama	6e Dalai Lama	12,50
Stories from beyond the clouds	Clifford Thurlow	12,00
Studies in the Lankavatara sutra	D.T. Suzuki	40,00
Sublime path of the victorious ones	LTWA	12,00
Superhuman life of Gesar of Ling	David Neel/Yongden	30,00
Sutra of the wise and the foolish	Stanley Frye	27,00
Tantra in Tibet	Tsong Khapa	36,00
Tantric distinction	Jeffey Hopkins	24,00
Tantric Practice in Nyingma	Khetsung Sanbo Rinpochee	35,60
Tara's colouringbook	Andy Weber/Wellings	19,50
Tibet	Thubten Jigme Norbu	16,50
Tibet, A dreamt image	Tibet House	60,00
Tibet Journal	Div. jaargangen, tijdschrift	10,00
Tibetan book of the dead	Freemantle/Trungpa	24,50
Tibetan Dhammapada	Gareth Sparham	33,50
Tibetan-English dictionnary	Chandra Das	150,00
Tibetan Folk Tales	Hyde/Chambers	28,95
Tibetan Medicine	Bhagwan Dash	20,00
Tibetan Medicine	Rechung Rinpochee	35,00
Tibetan Medicine	Tijdschrift 1 t/m 8	10,00
Tibetan Reflections	Peter Gold	33,50
Tibetan Thangka Painting	David & Janice Jackson	88,60
Tibetan Tradition of mental development	Geshe Ngawang Dhargye	18,00
Torch of certainty	Kongtrul	34,60
Universal Responsability	14e Dalai Lama	15,00
Voices of survival	Dennis Paulson	29,00
Waterhorse and other years	K. Dhondhup	20,00
The way to the centre	Fischle	42,00
Wheel of sharp weapons	Dharmarakshita	12,50
White annal	Gedun Choepel	15,00
Wisdom Energy	Lama Yeshe & Zopa Rinpochee	24,50
Wisdom Energy 2	Lama Yeshe & anderen	19,50
Women of wisdom	Tsultrim Allione	29,00
Yoga Tantra of Tibet	Tsong Khapa	59,00







POSTERS:

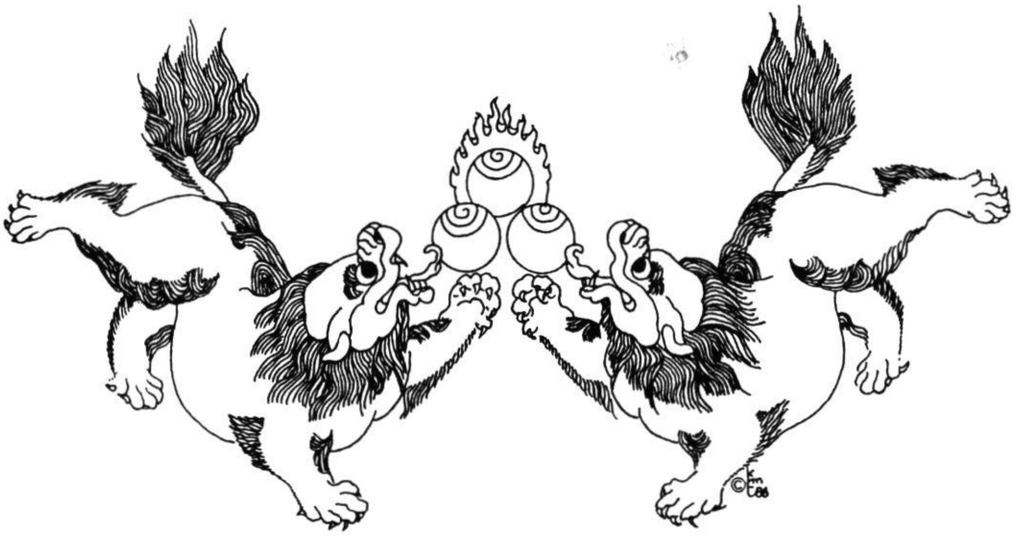
Buddha and the sixteen Arhats	Andy Weber	*f* 12,00
Thousand armed Avalokiteshvara	Peter Iseli	12,00
Tara and 21 Tara's	Andy Weber	12,00
Manjushri	Andy Weber	12,00
Four-armed Avalokiteshvara	Jampala	12,00
Guru Tree	Unknown	21,00
Padmapani	Robert Beer	14,00
Four-armed Avalokiteshvara	Robert Beer	14,00
Witte Tara	Unknown	30,00
Amithaba	Unknown	22,50
Zes posters in prachtige druk op mooi papier van Groene Tara, Lama Tsong Khapa, Amithaba, Vajradhara, Manjushri en Sakyamoenie Boeddha	Andy Weber	per stuk 50,00

KUNSTKAARTEN:

9 verschillende boeddhavormen		per stuk *f* 1,50
16 verschillende boeddhavormen	Andy Weber	per stuk 1,50
9 verschillende tekeningen op dubbele wenskaart met enveloppe		per stuk 2,50
Ansichtkaarten 48 kaarten	Tibet etc. Snow Lion	per stuk 1,25

TIBETAANSE WIEROOK:	De beste	*f* 12,50
TIBETAANSE MEDICINALE WIEROOK	NIRVANA	*f* 10,00

Diverse Transcripts, Sadhana's en Nederlandse meditatieteksten, Maitreya Handboek 1985, Mala's, Nepalees postpapier, foto's van verschillende leraren. (Alleen aan particulieren zonder korting.)

Het Maitreya Magazine en de meeste boeken zijn ook verkrijgbaar of te bestellen via de volgende boekhandels: Kosmos special store Amsterdam, Au Bout du Monde Amsterdam, Synthese Den Haag, Stiltepunt Den Haag, Broese en Kemink Utrecht, Hilarion Nijmegen, De Heremiet Eindhoven, Mandala Leeuwarden, Lotus Scheveningen.

Met deze prijslijst vervallen eerder verschenen lijsten. Wijzigingen voorbehouden. Al deze artikelen zijn bestelbaar bij het Maitreya Instituut. De prijzen zijn exclusief portokosten. Bestelling per brief of telefoon: 08876-2188 (kantooruren).